

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Lohja Spahan! Majoittuminen tapahtuu ennen tuloinfoa</p> <p>Klo 16-18 Tuloinfo ja tullaan tutuksi- tutustumistilaisuus</p> <p>Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Allasosasto avoinna ma-to klo 14-20.00 pe klo 14-22.00 la klo 12-22 su klo 12-18 Aamu-uinti joka aamu klo 7-9</p> <p>Kuntosali avoinna ma-su klo 7-21.00</p>	<p>Klo 7-10 AAMUPALA</p> <p>8-9 Aamuvirkkujen allasjumppa</p> <p>Klo 10-11 Kuntosaliharjoittelu ja laitteet tutuksi</p> <p>Klo 11-12 Kehonhallinta-harjoitus</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13-14 Keskustelutuokio oman kunnon ja hyvinvoinnin hoitamisesta</p> <p>Klo 14-15 Pöytäcurlingpeli</p> <p>Klo 15.30-17.30 Kävelytesti</p> <p>Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00 alkaen Omatoiminen lautapeli-ilta Olohuoneessa</p>	<p>Klo 7-10 AAMUPALA</p> <p>8-9 Aamuvirkkujen allasjumppa</p> <p>Klo 10-11.30 Kädentaitoryhmä</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13-14.30 Sauvakävelyretki ja tutustuminen ympäristöön</p> <p>Klo 15-16 Frisbeegolfia</p> <p>Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 18-19 Rentoutushetki</p>	<p>Klo 7-10 AAMUPALA</p> <p>Klo 9-10 Kehonherättelyä</p> <p>Klo 10-11.30 Opastettu kävelyretki Kulttuurimaisemissa</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13-14 Asiantuntijaluento: Syömisen ihanuus ja vaikeus – terveyttä edistävä ravinto</p> <p>Klo 14.30-16 Hetki historiaa: Lohja Span historia tutuksi</p> <p>Rantasauna lämpiää Naiset 16-17.30 Miehet 17.30-19.00</p> <p>Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 18-19.30 Elokuvailta</p>	<p>Klo 7-10 AAMUPALA</p> <p>Klo 10-11 Lavatanssijumppa</p> <p>Klo 11-12 Tietoisku: Liikunta ja terveys</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13-14 Rauhoitu ja rentoudu, hoida kehoa ja mieltä: rentoutusharjoitus</p> <p>Klo 15.30-17.30 Nuotiohetki rannalla, tikkupullan paistoa</p> <p>Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN</p>	<p>Klo 7-10 AAMUPALA</p> <p>Klo 9-10 Aamujumppa ja venyttelyt</p> <p>Klo 10-11 Lähtöinfo ja kävelytestipalaute</p> <p>Huoneiden luovutus Klo 12.00 mennessä</p> <p>Klo 11.30 alkaen LOUNAS</p> <p>TURVALLISTA KOTIMATKAA!</p>