

Kalajoen Kylpylähotelli Sani Oy

Solaris-lomat ry

## MALLIOHJELMA/ Aikuisten ja erityisryhmien lomat

### Sunnuntai

klo 15.00 alkaen Majoittuminen.  
klo 15.30 – 16.00 Tervetuloilaisuus, lomapaikkaan ja ohjelmaan tutustuminen, loma tavoitteiden läpikäyminen  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina.

### Maanantai

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.00 – 10.00 Tutustuminen toisiin lomalaisiin  
klo 10.30 – 11.30 Day Spa hoito-osaston asiantuntijatietoisku, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin! (ravintolan tilat)  
klo 11.30 – 12.30 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.30 – 14.30 Kierto harjoitus GoFitin kuntosalilla  
klo 15.00 – 16.00 Kävelylenkki ja tutustumista Hiekkasärkkien alueeseen  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 20.30 Kotailta. Jatketaan toisiin tutustumista, mahdollisuus pihapeleihin ja yhteislauluihin  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina.

### Tiistai

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.30 alkaen UKK kävelytesti  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.00 – 14.00 Luento ja keskustelua: Energiaa elämäntavoista  
klo 14.15 – 15.15 Jooga  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 19.30 alkaen Karaoketanssit  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina.

### Keskiviikko

klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti ja sauna

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.00 – 11.30 Retki Vihasniemen kodalle  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.15 – 14.15 Pähkinää purtavaksi  
klo 15.00-16.00 Kurlinkia kalajokisittain  
klo 16.00 – 16.30 UKK-kävelytestien palaute  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 20.30 Elokuvailta  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina.

### Torstai

klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti ja sauna  
klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.00 – 10.00 Vesijumppa ja tutustuminen vesiliikuntaan  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.30 – 14.30 Keskustelutilaisuus: rentoutumisen taito. Varaudu joustaviin vaatteisiin.  
klo 15.00 – 16.00 Keilaus  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 19.30 Bingoilta  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina.

### Perjantai

klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti ja sauna  
klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 10.00-10.30 Palautetilaisuus  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 12.00 mennessä Huoneiden luovutus

Kylpylä SaniFanin viikko-ohjelma, lomalaiset voivat osallistua maksutta;  
(Aikatauluihin ja jumppiin voi tulla muutoksia)

### Maanantai

klo 19.00 – 19.30 Vesireeni  
klo 19.45 – 20.15 Vesijumppa

### Tiistai

klo 13.30 – 14.00 Helppo vesijumppa

Keskiviikko

klo 17.00 – 17.30 Helppo vesijumppa

klo 17.45 – 18.15 Syvänpääjynjumppa

Torstai

klo 20.00 – 20.30 Aquaboxing

Saman katon alla seuraavat palvelut tarjolla lisämaksusta:

Keilahalli Sun Bowling

Keilahalli sijaitsee kylpylärakennuksessa. Käytettävissä 6 rataa, joihin mahdollista saada myös reunaesteet perheen pienemmille onnistuneen elämyksen takaamiseksi.

Etuhinta hotellin asiakkaille keilahallista avainkorttitaskua näyttämällä.

Lisätietoa ja varaukset p. 010 3412 431 tai [www.sunbowling.fi](http://www.sunbowling.fi).

Pakohuone Sandscape

Pakohuone Sandscape sijaitsee kylpylärakennuksen alakerrassa.

Valittavissa kaksi eri pakopelihuonetta.

Lisätietoa ja varaukset p. 050 325 0510 tai [www.sandscapape.fi](http://www.sandscapape.fi).

Hoito- ja hemmotteluosasto DaySpaSun

Hoito- ja hemmotteluosasto DaySpaSun sijaitsee kylpylärakennuksessa.

Tarjolla monipuolinen valikoima hoitoelämyksiä.

Lisätietoa ja varaukset p. 0440 – 555 670 tai [www.dayspasun.fi](http://www.dayspasun.fi).

Parturi-kampaamo Ateljé Anne

Parturi-kampaamo Ateljé Anne sijaitsee kylpylärakennuksessa.

Tarjolla kattava valikoima parturi- ja kampaamopalveluita sekä kosmetologinpalvelut.

Lisätietoja ja varaukset p. 044 333 0557 tai [www.ateljeanne.fi](http://www.ateljeanne.fi).