



TYÖIKÄISTEN LOMA

Ohjelma sisältää monipuolista liikuntaa, joka aktivoi oman kunnon kohottamiseen ja innostaa omaehtoiseen liikkumiseen loman jälkeen. **Alustava ohjelma:**

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
14.00 – 14.30	Majoittuminen
14.30 – 16.00	Tervetuloa info – ja talon esittely
16.00 – 17.00	Tutustutaan taloon ja tullaan tutuiksi ryhmässä
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
7.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 11.00	Kuntosaliharjoittelun perusteet
10.00 –	Hieronnat 30 min. alkavat, jokainen saa oman ajan ohjelmaansa
11.30 – 13.30	Lounas noutopöydästä
13.00 – 14.00	UKK - kävelytesti ja palaute
15.00 – 16.00	Ohjattu vesiliikunta altaalla
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
7.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
9.00 – 11.00	Ohjattu liikunta – tai peliryhmä ulkona
11.30 – 13.30	Lounas noutopöydästä
12.30 – 13.30	Ohjattu rentoutus – harjoitellaan rentoutumista
14.00 – 15.30	Ohjattu liikuntaryhmä, kehon lihaskunto – ja liikkuvuusharjoitteet
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
7.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
9.00 – 10.30	Rennosti frisbee golfaten tutustuen
10.30 – 11.15	Riippumatto-erottelu / hallimakuu
11.30 – 13.30	Lounas noutopöydästä
14.00 – 16.00	Valokuvasuunnistus lähimaastossa
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
7.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 10.45	Ohjattu vesiliikunta altaalla
11.30 – 13.30	Lounas noutopöydästä
13.00 – 14.00	Hyvinvointi – teemainen luento / alustus ja keskustelua yhdessä
15.00 – 17.00	Sauvakävely / pyöräretki harjumaastoon
17.00 – 19.00	Päivällinen noutopöydästä
18.00 – 19.00	Ohjattu ulkokuntosali
	<i>Kylpylän ja kuntosalien vapaa käyttö aukioloaikoina</i>

LAUANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
7.00 – 9.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00 – 11.00	Ohjattu liikuntaryhmä
11.00 – 12.00	Palautekeskustelu – ja lomaterveiset kotiin!
12.00	Huoneiden luovutus
12.00 – 14.00	Lounas noutopöydästä

Lopullisen lomaohjelman ja talon vapaa – ajanohjelman saat saapuessasi Kruunupuistoon. Vaihtuvassa vapaa-ajanohjelmassa ohjelmaa iltaisin; mm. karaoketanssit, bingoa ja yhteislauluja. Vapaa-ajanohjelma kuuluu lomaasi, lukuunottamatta lisämaksullisia palveluita.

Lisäksi lomaan sisältyy 1 x 30 minuutin hieronta, jonka jokainen saa omaan lomaohjelmaansa.

Harrastusvälineet (norm. polkupyörät, soutuveneet, potkukelkat/lumikengät, kävelysauvat) ja liikuntatilat ovat veloituksetta ryhmän käytössä. Lisäksi erilaisia pihapelejä (mölkkä, frisbeegolf, petanque) maksutta saatavilla.

Tervetuloa Punkaharjun kansallismaisemaan!

Kruunupuisto

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

www.kruunupuisto.fi



Loman yhteyshenkilö: Maija Sironen

maija.sironen@kruunupuisto.fi, p. 040 684 6487