

Piispala

VIRTAA JA VOIMAA UUTEEN VUOTEEN

Senioreille suunnattu Piispalan hyvinvointiloma tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen lomailuun samanhenkisessä seurassa. Tämä loma vie hyvinvoinnin ja ilon lähteille. Ohjelma yhdessä upean allasosaston, keilahallin, monipuolisten luontoreittien ja liikuntamahdollisuuksien kanssa takaa aktiivisen loman! Piispalan keittiö tarjoaa maukasta kotiruokaa, jota täydentävät kahviopalvelut ja oman leipomon leivonnaiset. Tervetuloa hyvinvointilomalle Piispalaan!

Lomaasi sisältyy ohjattu ohjelma, lisäksi maksuton perustilojen ja välineiden käyttö varaustilanteen mukaan. Myös tulopäivän lounas sisältyy lomasi hintaan. Tule kokemaan rentouttava sekä voimaannuttava loma hyvässä seurassa ja mahtavissa puitteissa!

Voit ennen lomaasi varata ajan tiloissamme toimivaan Aurinkoaittaan ja pääset nauttimaan esimerkiksi jalkahoidosta tai rentouttavasta kuumakivihieronnasta. Aurinkoaitan Tuula palvelee numerossa 040 842 1382.

Lisätietoa lomasta saat soittamalla numeroon **0207 694 300**
Lisätietoa Piispalasta verkkosivuiltamme.
www.piispala.fi

Hyvinvointiloma senioreille (2 vrk) 17.1.-19.1.2018

- 100 eur/hlö
- Sisältäen ohjelman, täysihoidon, majoituksen 2hh sekä kehonkoostumusmittauksen palautteineen





Hyvinvointiloma senioreille

17.-19.1.2018 päivitetty 9.11.

klo		KESKIVIIKKO 17.1.	TORSTAI 18.1.	PERJANTAI 19.1.		TILAT JA PALVELUT
7.30-9.00			Aamupala	Aamupala		Allasosasto käytössä ti-pe klo 16.30–20.00 sekä ohjelman mukaan. Allasosaston käyttö on maksuton lomalaisille. Keilahalli ma-pe klo 14–20.00 HINTA 10 eur/tunti/rata - ohjelmaan kuulueensa maksuton. Muut tilat PiiSpan kuntosali & Päärakennuksen liikuntasali ja voimailusali käytössä maksutta ma-to klo 20.45 saakka. Välineet Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta Huom! Pidätämme oikeuden muutoksiin.
		11.30 - Saapuminen Piispalaan. Huoneet saa käyttöön lounaan jälkeen. Keskiviikon lounas sisältyy loman hintaan.	9.00-10.00 Curling tai lihashuolto (PiiSpa) 10.00- Kehonkoostumustestit ja testipalautteet (sis. hintaan) (Piispanhattu)	9.00-10.00 Kuntosaliohjaus sekä kehonhuolto (PiiSpa) 10.00-11.00 Keilaus		
11.30-13.00		Lounas	Lounas	Lounas		
		13.00–13.30 Tervetuloa tutut ja vieraat! (koulutuskeskus) 14.00-15.00 Keilaus 15.30-16.00 Ohjattu vesijumppa sekä allasosasto käytössä	13.00-14.00 Vierailu pieneläinkoti Pihkassa (kokoontuminen Pihkassa) 14.00-15.00 Sovellatut pelit liikuntasalissa (päärakennus) 15.30-16.30 Ohjattu vesijumppa sekä allasosasto käytössä	12.00-13.00 Kädentaitoja: Huovutetaan lomamuisto (ekotupa)		
16.30-17.30		Päivällinen	Päivällinen			
		18.00-20.00 Vapaa illanvietto takkatuvalla, makkarailtapala (takkatupa 2)	18.00-18.30 yleinen vesijumppa 19.00-20.00 Keilaten kuntoon: omatoiminen keilavuoro			