



**Hyvinvointiloma senioreille
maaliskuu 2019** päivitetty 11.2.

klo	TIISTAI 12.3.	KESKIVIikko 13.3.	TORSTAI 14.3.	PERJANTAI 15.3.	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 kuuluessaan 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.	9.30-11.00 Aamujumppa ja kehonhuolto	9.30-11.00 Jumpalla kuntoon (PiiSpan kuntosali)	9.00-10.30 Hauskat pelit ja venyttely liikuntasalissa	
11.00-12.30	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	13.00-13.30 Tervetuloa tutut ja vieraat! 14.00-14.30 Ohjattu vesijumppa 14.30-15.30 Allasosasto käytössä	13.00-15.00 Kädentaitopaja: korukiven hionta (hintaa 5€) <i>Allasosasto käytettävissä 16.30-20.00</i>	13.00-14.30 Kisailut ja ajatuspähkinät liikuntasalissa 15.00-16.00 Lavis <i>Allasosasto käytettävissä 16.30-20.00</i>		
16.00-17.30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
	18.00-20.00 Keilaten kuntoon: omatoiminen keilavuoro (varaa ratasi respastamme)	18.00-21.00 Saunomista ja illanvietto takkatuvalla	18.00-18.30 yleinen vesijumppa 19.00-20.00 Keilaten kuntoon: omatoiminen keilavuoro (varaa ratasi respastamme)		