



Ikiliikkujat +60v
VuokattiSportilla
15.-18.4.2021

Torstai 15.4

14.00 – 15.00	Avaus	Luentosali
15.30 – 17.00	Ulkoilua / alueeseen tutustuminen	
17.00 – 18.00	Toiminnallinen kehonhuolto	Jumppasali
18.00 –	Päivällinen	O'las

Perjantai 16.4

7.00 –	Aamiainen	O'las
9.00 – 10.30	Sauvakävelyä	
11.00 – 12.00	Tietoisku; Liikunnan merkitys ikääntyessä, liikuntasuosituksset osaksi arkea	Luentosali
12.00 –	Lounas	O'las
14.00 – 15.30	Kuntosali	Pallohalli
16.30 – 17.30	Hieronta	Pallohalli
18.00 –	Päivällinen	O'las
20.00 – 22.00	Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti	Iso-Eikka / Pikku-Eikka

Lauantai 17.4

7.00 –	Aamiainen	O'las
9.00 –	Hiihto- tai lumikenkäretki	
12.00 –	Lounas	O'las
14.00 – 15.00	Tietoisku; Ikiliikkujan uni ja palautuminen	Luentosali
15.30 – 16.30	Kehonhuolto	Jumppasali
17.00 –	Päivällinen	O'las
20.00 –	Tanssit Naapurinvaaralla / Lavis	Naapurinvaaran huvikeskus

Sunnuntai 18.4

7.00 –	Aamiainen	O'las
9.00 – 10.00	Kehonhallintaa	Telinesali
10.30 – 11.30	Vesijumppa	Uimahalli
12.00 –	Päätös	Luentosali
	Lounas	O'las

-