



## Eläkeläisten Talviliikuntapäivät

### Ma 8.4

- 14.30 Avaus info ja Alue-esittely
- 15.30 Lähilaturetki ja tekniikkatuokio
- 17.30 Päivällinen
- 19.30 Kevyt jumppa + Lihashuolto

### Tila / Kokoontumispaikka

- Luentosali Ilves
- Stadion
- Ravintola O'las
- Vuokatti Halli

### Ti 9.4

- 8.00 Aamiainen
- 9.30 Helppoja voitelu vinkkejä + luisteluhiihdon alkeet
- 11.30 Lounas
- 15.00 Sauvakävely/lumikenkäily Vuokatinvaaran poluilla
- 17.30 Päivällinen
- 19.45 Lihashuolto

- Ravintola O'las
- Voitelutila + Lähiladut
- Ravintola O'las
- Stadion
- Ravintola O'las
- Vuokatti Halli

### Ke 10.4

- 8.00 Aamiainen
- 9.30 Hiihtoretkeä Katinkultaan
- 11.30 Lounas
- 14.00 Terveystukijat - pienet muutokset elintapoihin luento
- 16.00 Vesijumppa / Aquacircuit
- 17.30 Päivällinen
- 19.00 Rantasaunat varattuna

- Ravintola O'las
- Stadion
- Ravintola O'las
- Luentosali Ilves
- Uimahalli
- Ravintola O'las
- Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

### To 11.4

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Hiihtoretkeä Heikkilän Pirtille
- 11.30 Päätös ja lounas

- Ravintola O'las
- Stadion
- Ravintola O'las / Rantakabinetti