



Eläkeläisten Talviliikuntapäivät 13.-16.1.2025

MA 13.1.

Tila / Kokoonumispaikka

15.15	Avausinfo	Rönkkö-auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen suksilla+perinteisen tekniikka	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	Ravintola O'las
20.00	Kevyt jumppa + lihahuolto	Telinesali
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TI 14.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Hiihtoretki Katinkultaan	Pihakenttä
11.30	Lounas	Ravintola O'las
13.30	Bussi/vaellusretki Vuokatin Vaaralla	Vastaanoton edestä
17.00	Päivällinen	Ravintola O'las
18.30	Fyysisen kunnon kehittämishaasteet seniori-iässä - luento	Rönkkö-auditorio
	Hotellisaunat lämpimänä 22 saakka	

KE 15.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Puhutaan suksien voitelusta	Rönkkö-auditorio
10.15	Vapaan tekniikka	Pihakenttä
12.00	Lounas	Ravintola O'las
15.30	Vesijumppa	Uimahalli
17.30	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Lihahuolto	Vuokattihalli
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TO 16.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Hiihtoretki vaaralle	Pihakenttä
12.00	Päätöstilaisuus	Rönkkö-auditorio
	Lounas	Ravintola O'las