



Eläkeläisten Talviliikuntapäivät 20.-23.1.2025

MA 20.1.

Tila / Kokoonntumispaikka

15.15	Avausinfo	Rönkkö-auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen sauvakävellen	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	Ravintola O'las
20.00	Lihashuolto	Telinesali
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TI 21.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Vesijumppa	Uimahalli
11.30	Lounas	Ravintola O'las
13.30	Bussi/vaellusretki Vuokatin Vaaralla	Vastaanoton edestä
17.00	Päivällinen	Ravintola O'las
18.30	Toimintakyvyn ylläpito seniori-iässä - luento	Rönkkö-auditorio
19.30	Rantasaunat käytössä	Rantasauna
	Hotellisaunat lämpimänä 22 saakka	

KE 22.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Helppoja voiteluvinkkejä	Rönkkö-auditorio
10.15	Perinteisen tekniikka	Pihakenttä
12.00	Lounas	Ravintola O'las
15.30	Vesijumppa	Uimahalli
17.30	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Lihashuolto	Telinesali
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TO 23.1.

8.00	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Hiihto-/ sauvakävelyretki Katinkultaan	Pihakenttä
11.30	Päätöstilaisuus	Rönkkö-auditorio
	Lounas	Ravintola O'las