



Eläkeläisten Talviliikuntapäivät 31.3.-3.4.2025

MA 31.3.

Tila / Kokoonntumisaikka

15.15	Avausinfo	Iso Pöly-auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen omavalintaisesti hiihtäen tai kävellen	Pihakenttä
18.00	Päivällinen	Ravintola O'las
20.00	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TI 1.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Hiihtotekniikka perinteinen	Pihakenttä
11.00	Lounas	Ravintola O'las
13.30	Ryhmä 1: Kuntosali	Vuokatti Areena
15.00	Ryhmä 2: Kuntosali	Vuokatti Areena
17.00	Päivällinen	Ravintola O'las
18.30	Luento: Virkeä seniori	Iso Pöly-auditorio
20-22	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

KE 2.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Vinkkejä suksihuoltoon	Iso Pöly-auditorio
9.30	Hiihtotekniikka vapaa	Pihakenttä
12.00	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Retki Hiukan maisemissa	Vastaanoton edestä
17.30	Päivällinen	Ravintola O'las
20.00	Lihahuolto	Telinesali
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	



TO 3.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Hiihtoretki vaaramaisemissa	Pihakenttä
11.30	Päätöstilaisuus	Iso Pölly-auditorio
	Lounas	Ravintola O'las

Lisäinfoa:

-Talviliikuntapäiville tullessasi ota mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarustuksen lisäksi juomapullo sekä vyölaukku/reppu, hiihtovälineet jompaankumpaan tai molempiin tyylihin.

-Hiihtoaktiiviteettien aikana tarjoamme mahdollisuuden ohjattuun kävelyyn tai sauvakävelyyn. Ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten halutessasi voit vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimisiin tekemiseen.

-Kuntosalilla tutustumme kuntosaliharjoitteluun, eli lämmittelyyn sekä salilta löytyviin laitteisiin.

-Hiukan retkelle lähdemme bussilla, matkaa noin 8 km. Hiukka sijaitsee Sotkamon kirkonkylän kupeessa. Siellä on eri mittaisia kävelyreittejä sekä kelien vielä salliessa myös hiihtolatuja sekä jäällä että maastossa. Retkeemme sisältyy kahvittelet.

-Iltojen lihashuollot/jumprat sisältävät kevyitä senioreille suunnattuja liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksia.

-Viimeisen päivän hiihtoretki suuntautuu Vuokatin vaaramaisemiin haastavammalle reitille. Omat juomat mukaan. "Heikkilän helppo"-reitillä, 13km, on mahdollista omakustanteiseen kahvitteletuun Heikkilän Pirtissä. Pirtti sijaitsee noin puolivälissä lenkkiä.

-Hotellimme rannasta löytyy avanto, johon pääsee suoraan hotellin saunoista.

-Vuokatti Sportin lähialueilta löytyy mm. urheiluliikkeitä, lääkäripalveluja sekä kehonhuoltoa tarjoavia yrityksiä ja laskettelurinteet. Lähimpään ruokakauppaan ja apteekkiin on 1,5km. Sotkamon kylälle on noin 8km, sieltä löytyy lisää palveluita.