



## Eläkeläisten Talviliikuntapäivät 14.-17.4.2025

### MA 14.4.

		Tila / Kokoonumispaikka
15.15	Avausinfo	Iso Pölly-auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen kävellen	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
20.00	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

### TI 15.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Vinkkejä suksihuoltoon	Iso Pölly-auditorio
10.00	Hiihtotekniikka perinteinen	Pihakenttä
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Ryhmä 1: Kuntosali	Vuokatti Areena
15.00	Ryhmä 2: Kuntosali	Vuokatti Areena
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19-22	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

### KE 16.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.45	Ryhmä 1: Vesijumppa	Vuokatti Areena
10.45	Ryhmä 2: Vesijumppa	Vuokatti Areena
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Retki Hiukan maisemissa	Vastaanoton edestä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
18.30	Luento: Virkeä seniori	Iso Pölly-auditorio
19.30	Lihashuolto	Telinesali



#### TO 17.4.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Hiihto- tai kävelyretki	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 ja sauvakävelysauvat (jos löytyy).

-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.

-Uimahallissa vesijumppa-altaassa veden lämpötila on 27-28 astetta. Otathan mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen voi ottaa hotellihuoneesta.

-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 kahvittelut.

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

-Viimeisen päivän hiihto-/kävelyretken reitti suunnitellaan ajankohtaisen lumitilanteen mukaan.

-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.