Kevätkipinä 2015

Tiistai 12.5.2015

Klo 12	**Food Garden lounas**			Ravintola Villipeura								
	Majoittuminen											
Klo 13.30	**Info ohjelmasta**			Ravintola Villipeura								
RYHMÄT												
Klo 14.00 – 14.45	**LUENTO: Terveellinen arkiruoka** AUDITORIO 155 hlöä	Luusto lujaksi kuntosalilla. Kuntosali tutuksi! KUNTOSALI 16 hlöä	Sauvakävely – tehoa tekniikasta ULKONA 20 hlöä	Jousiammunta ERGO1 12 hlöä	Keilaus KEILAHALLI 16 hlöä	Tehoa kepistä! Keppijumppa ULKONA 25 hlöä	Asahi-terveys-liikunta ULKONA 30 hlöä	Geokätköilyn salat ULKONA Kesto riippuu etsittävien kätköjen määrästä 16 hlöä	NON STOP MITTAUKSIA Puristusvoima Verenpaine Hartialiikkuv BISTRO NEMO	Lavatanssien opettelua - Kävelyhumppaa UUSI LIIK.SALI 30 hlöä	Tasapainorata VOIM.SALI 35 hlöä	Joogaa jokaiselle ERGO3 20 hlöä
Klo 15.00 – 15.45	**LUENTO: Unen merkitys ja vaikutukset** AUDITORIO 155 hlöä	Luusto lujaksi kuntosalilla. Kuntosali tutuksi! (16) KUNTOSALI 16 hlöä	Senioritanssit VOIM.SALI 30 hlöä	Jousiammunta ERGO1 12 hlöä	Keilaus KEILAHALLI 16 hlöä	Kahvasta voimaa! Voimaharjoitt ULKONA 25 hlöä	Voima-varojen polku 1 h 30 min ULKONA 20 hlöä	Bocciaa ym. ULKONA, ETU HIEKKA 16 hlöä		Lavis-lavatanssi-jumppa (19) UUSI LIIK.SALI 30 hlöä	Allasjumppa **Kok. altaille** KESKIALLAS 24 hlöä	Vesijuoksu – virtaa vedestä! **Kok. altaille** JOKIALLAS 16 hlöä
Klo 16.00 – 16.45	**LUENTO: Hiustenhoitovinkit** AUDITORIO 155 hlöä	Vireyttä venyttelyistä! VOIM.SALI 16 hlöä	Sauvakävely – tehoa tekniikasta ULKONA 20 hlöä	Jousiammunta ERGO1 12 hlöä	Keilaus KEILAHALLI 16 hlöä	Rentous-tuokio ERGO3 25 hlöä		Bocciaa ym. ULKONA, ETU HIEKKA 16 hlöä	**Musiikki-muistelot** Kokoustila 5 Max 30 hlöä	ZumbaGold (=Seniori Sumbaa!) UUSI LIIK.SALI 30 hlöä	Allasjumppa **Kok. altaille** KESKIALLAS 24 hlöä	Vesijuoksu – virtaa vedestä! **Kok. altaille** JOKIALLAS 16 hlöä
	Virkistäytyminen kylpylässä, vapaata ohjelmaa											
Klo 19.00	**Illallinen**			Peurunka Areena								
Klo 21.00	Tanssit			Ravintola Vilipeura								

<u>Liikuntaryhmiin</u> lähtö aina BISTRO NEMOSTA

<u>Luennot</u> suoraan Auditoriossa

<u>Vesiliikunnat</u> suoraan altailla

Keskiviikko 13.5.2015

Klo 7 alk.	**Aamiainen**			Ravintola Villipeura			
	Aamu-uinti ja –saunat kylpylässä						
Klo 10.30 alkaen	**Lähtölounas**			Ravintola Villipeura			
	Huoneiden luovutus						