



## Postin pariskuntaloma

Alla olevan lomaohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kuntosaleja sekä teemakylpylää.

Hotellin vapaa-aikaohjelmassa on myös osioita, joihin voi maksutta mennä mukaan.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

### **Päivä 1, tulopäivä**

15.00 Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen  
15.30-17.00 Tuloinfo, tutustuminen, ohjelman ja ryhmiin jako  
17.00-19.00 Päivällinen  
Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

### **Päivä 2**

7.-9.30 Aamiainen  
10.-11.00 Kuntosalilaitteiden opastus sekä venyttelyt  
12.-13.00 Lounas  
13.30-14.30 Luento: Liikunnan vaikutus hyvinvointiin  
15.-16.00 Allasjumppa/vesijuoksun ohjaus  
17.00-19.00 Päivällinen  
Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

### **Päivä 3**

7.-9.30 Aamiainen  
10.-11.00 Aamuvenyttelyt keppijumpaten  
12.-13.00 Lounas  
15.-16.00 Frisbeegolf tai muu ulkoliikunta  
17.00-19.00 Päivällinen  
19.00-22.00 Omatoiminen illanvietto ja saunominen rantasaaunalla

### **Päivä 4**

7.-9.30 Aamiainen  
10.-11.00 Luonnon kuntosali, liikutaan lähimaastossa ja tehdään lihaskuntoliikkeitä luontoa hyödyntäen  
12.-13.00 Lounas  
13.30-14.30 Luento: Työn, vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen  
15.-16.00 Hohtokeilaus  
17.00-19.00 Päivällinen  
Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

### **Päivä 5**

7.-9.30 Aamiainen  
10.-11.30 Kirkkovenesoutu, pyörä- tai patikkaretki vuodenajan mukaan  
12.-13.00 Lounas  
15.-16.00 Musiikkiliikunta, esim. Spinning, PeurunkaKahva, PeurunkaPumppi; ryhmän toiveen mukaan  
17.00-19.00 Päivällinen  
Omatoiminen iltaohjelma / vapaa-aikaohjelmaa

### **Päivä 6, lähtöpäivä**

7.-9.30 Aamiainen  
09.30.-11.00 Aamujumppa, venyttelyt ja rentous  
12.00 Huoneiden luovutus ja lähtölounas

## **PAREMPI VOIDA HYVIN!**

Kylpylähotelli Peurunka  
Peurungantie 85 | FIN-41340 Laukaa | Finland, +358 (0)20 751 601 | peurunka.fi  
Y-tunnus: 0176471-5 Aiv. Rek.

KYLPYLÄHOTELLI

**Peurunka**

