



## Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Liikunnallinen loma pariskunnille Haikon Kylpylässä 2017

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti

### Maanantai

- 14.00–14.45 Tervetuloa!  
Tuloinfo ja smoothie sekä tutustumiskierros tiloihin (kurssin vetäjä, fysioterapeutti)
- 15.00–16.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti:  
*Miksi liikkuisin? Mistä liikkeelle – hyvinvointia liikunnasta*
- 16.30–17.30 Ulkoliikuntaa: sauvakävelyn monet mahdollisuudet, tutustuminen puistoon ja ulkoilureitteihin (ft)  
Virkistäytymistä allasosastolla
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

### Tiistai

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 08.00–09.30 Inbody –kehonkoostumusmittaus (ft)
- 10.00–11.30 Kestävyyuskuntotesti: kävelytesti Kartanon puistossa
- 12.00–13.00 Kevyt lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.00–17.00 Pariskuntien omaa aikaa: esim. omatoiminen frisbeegolf Kartanon maisemissa, mahdollisuus ottaa kylpylän hemmotteluhoitoja, virkistäytymistä allasosastolla tai meressä
- 17.00–18.00 Kuntosalitreenin perusteet ja ohjattu harjoittelu (ft)
- 18.00–21.00 Illanvietto Tupasaunalla: tutustumista, saunomista ja saunabuffet

### Keskiviikko

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Aquafit (ft)
- 11.00–12.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Testipalautteet ja vinkejä jatkoon*
- 12.00–13.00 Kevyt lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.00–17.00 Pariskuntien omaa aikaa: esim. pyöräilyretki Porvoon vanhaan kaupunkiin, mahdollisuus ottaa kylpylän hemmotteluhoitoja
- 17.00–18.00 Beach volleyball
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

### Torstai

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 09.00–10.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Ravintoluento*
- 10.30–11.30 Kahvakuulatreeni puistossa (ft)
- 12.00–13.00 Kevyt lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.00–17.00 Pariskuntien omaa aikaa esim. kävelyretki Albert Edelfeltin ateljeemuseolle, omatoimista nuijasählyä, virkistäytymistä allasosastolla tai meressä
- 17.00–18.00 Puistojooga (ft)
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari)
- Päivällinen Kartanossa

### Perjantai

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–11.00 Puistojumppa (ft)
- 12.00–13.00 Kevyt lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.00–16.30 Pariskuntien omaa aikaa esim. pyöräilyretki, omatoimista mölkyn peluuta, mahdollisuus ottaa kylpylän hemmotteluhoitoja
- 16.30–18.00 Leikkimieliset puistokisat (ft)
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

### Lauantai

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Circuit training/HIIT-treeni (ft)
- 10.45–11.45 Haikko Balance – kehon ja mielen yhteistoimintaa (ft)
- 12.30–13.00 Lähtökahvit ja kurssipalaute Kartanossa
- 13.00 Kurssi päättyy – hyvää kotimatkaa!

Allasosasto ja yleiset saunat sekä kuntosali ovat vapaasti käytettävissä su klo 20 asti, ma klo 10-21, ti-la klo 7-21. Kylpylän yleisiin liikuntatuokioihin on lomalaisilla mahdollisuus osallistua. Kylpylähoidoista lomalaisille 15 % alennus ma – la. Polkupyöriä ja kävelysauvoja sekä frisbeegolf, mölkky, petanque, sulkapallo ym. pelivälineitä käytettävissä.