

## Pariskuntaloma Heimarissa 12–17.6.2017

Alustava pariskuntaloman ohjelma, muutokset mahdollisia.

### Maanantai 12.06.

klo

15.00	Kehon kuntoindeksitestit aikuisille. Sisältää kehonkoostumustestin, Polar leposyketesti, puristusvoimatesti, vyötärönympärystesti.
17.00 - 18.00	Päivällinen
18.00 - 21.00	Rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa (Omatoiminen)

### Tiistai 13.06.

klo

08.00 - 09.00	Aamiainen
10.00 - 12.00	Testipalaute+ aktiivinen arki luento. Luento ulkona, jos sää sallii.
12.00 - 13.00	Lounas
13.30 – 18.00	Vapaata, omatoiminen iltapäivä
18.00 – 19.00	Päivällinen
19.00 – 22.00	Rantasaunat
21.00 – 22.00	Iltapala ravintolassa

### Keskiviikko 14.06.

klo

08.00 - 09.00	Aamiainen
10.00 - 12.00	Ravintoluento+ selän huoltoliikuntaa. Luento ja liikunta ulkona, jos sää sallii.
12.00 - 13.00	Lounas
13.30 - 17.00	Kirkkoveneretki+ eväät. Tutustuminen Linnavuoreen. Osalle porukkaa tulossa mahdollisesti muuta ohjelmaa.
18.00 – 19.00	Päivällinen
18.00 – 21.00	Rantasaunat
21.00=>	Iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

### Torstai 15.06.

klo

08.00 - 09.00	Aamiainen
10.00 - 12.00	Lavatanssijumppa (LAVIS) + lihahuolto putkirullauksen avulla. Lavis on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan taloo varpaille.



Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

12.00 - 13.00	Lounas
13.30 - 15.00	Yhteinen liikuntaosio esim. kahvakuula tai sauvakävely tms.
17.00 - 18.00	Päivällinen
18.00 - 20.00	Rantasaunat
20.00 – 21.00	Iltapala

**Perjantai 16.06.**

klo

08.00 - 09.00	Aamiainen
10.00 - 11.30	Kisailut! Näissä karkeloissa ei mitata senttejä eikä sekunteja.
12.00 - 13.00	Lounas
17.00 – 18.00	Päivällinen
20.00 – 21.00	Iltapala ravintolassa

**Lauantai 17.06.**

klo

08.00 – 10.00	Aamiainen
12.00	Huoneiden luovutus
12.00 – 13.00	Lounas
	Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden mahdollisiin muutoksiin.