



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Liikunnallinen loma pariskunnille Haikon Kylpylässä 2.-7.7.2018

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti

Maanantai 2.7.

- 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
- 16.15–17.15 Ulkoliikuntaa: sauvakävelyn monet mahdollisuudet, tutustuminen puistoon ja ulkoilureitteihin (ft)
Virkistäytymistä allasosastolla
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

Tiistai 3.7.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 08.00–09.00 Inbody –kehonkoostumusmittaus (ft), ryhmä 1
- 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 4.7.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 08.00–09.00 Inbody –kehonkoostumusmittaus (ft), ryhmä 2
- 10.00–10.45 Aquafit (ft)
- 11.00–12.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Testipalautteet ja vinkejä jatkokon*
- 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 5.7.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 09.00–10.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Ravintoluento*
- 10.30–11.15 Haikko HIIT (ft)
- 11.15–12.00 Haikko Roller (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
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari)
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

Perjantai 6.7.

- 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 7.7.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Kahvakuula-treeni (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.