

## Talviliikuntakarnevaalit 09-10.2.2019 Ikaalisten kylpylä

Työhyvinvointisäätiö järjestää liikunnallisen viikonlopun Ikaalisten kylpylässä, Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen. Lauantaina on ohjattua liikuntaa sisällä sekä ulkona ja päivä päätty illalliseen elävän musiikin kera. Sunnuntaina on luvassa luento ja lounaan jälkeen kotiin lähtö.

Kuljetuksia tapahtumaan järjestämme suurimmilta paikkakunnilta. Mitä enemmän henkilöitä ilmoittautuu samalta paikkakunnalta, sitä varmemmin järjestämme myös kuljetuksen.

Tulopäivänä huoneita saa kello 15.00 alkaen, joten pukeuduthan jo valmiiksi liikunnalliseen asuun. Lähtöpäivänä huoneet luovutetaan viimeistään kello 12.00.

### Lauantai 9.2.2019

Klo 11.00 Lounas, ravintola Violetta

Klo 12.45 Tilaisuuden avaus, Ikaalinen Arena 1-4

### **Valittavat aktiviteetit sisällä ja ulkona**

Klo 13.00, 14.00 ja 15.00 alkavat aktiviteetit

- lavatanssijumppa, max 50 hlöä/ryhmä
- jousiammunta, max 20 hlöä/ryhmä
- salsa, max 30 hlöä/ryhmä
- vesijumppa, max 50 hlöä/ryhmä
- keilaus, max 16 hlöä/ryhmä
- keppijumppa, max 30 hlöä/ryhmä

Ulkona:

- lumikenkäliikunta lumivaruksella/sauvakävely, max 35 hlöä/ryhmä
- kahvakuulaliikunta, max 25 hlöä/ryhmä
- pilkkionginta max 50 hlöä/ryhmä, voi pilkkiä pidempäänkin
- ohjattu laavuretki kävellen klo 13.00 alkaen, kesto 2-2,5 tuntia, käveltävä matka yhteensä noin 5 km. Perillä kodalla nokipannukahvit (+tee/mehu) keksien kera.

Klo 13.00 ja 14.00

- kuntosaliharjoittelu, max 25 hlöä/ryhmä

Klo 15.00 ja 16.00

- foamrolling ja rentoutuminen, max 35 hlöä/ryhmä

Omatoimisesti käytössä ovat hiihtoladut, kävelyreitit ja kylpylän poreet sekä saunat.

Klo 19.30 Illallinen ja illanvietto elävän musiikin kera, ravintola Violetta

**Sunnuntai 10.2.2019**

Klo 08.00 alkaen	Aamiainen
Klo 09.00–10.30	Luento, Madventures, Riku Rantala, Ikaalinen Arena 1-4
Klo 10.30	Lounas
Klo 12.00	Huoneiden luovutus

Hyvää kotimatkaa.  
Bussit lähtevät kotimatkalle viimeistään klo 12.30.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.