

65+ HYVINVOINTIKURSSI 20.-21.9.2022

Maanantai	Aika	Paikka
Kurssin avaus, tervetuloa	09.30-10.00	Urheiluhalli
Luontokierros, opiston historia	10.00-11.30	Lähtö urheiluhallilta
Lounas ja majoittuminen	11.30-13.30	Ravintola Puhti, Sporttihanke Pihkala
Toimintakykytestit ja lihaskuntojumppa	13.30-15.00	Urheiluhalli
Iltapäivätanssit	16.00-16.45	Pallohalli
Päivällinen	17.30-18.30	Ravintola Puhti
Uinti ja sauna uimahallissa	18.30-20.00	Uimahalli

Tiistai	Aika	Paikka
Vesijumppa	07.30-08.00	Uimahalli
Aamupala	08.00-09.30	Ravintola Puhti
Liikuntabingo ja keuhonhuolto	10.00-11.30	Pallohalli
Huoneen luovutus	12.00	
Lounas	12.00-14.00	Ravintola Puhti

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

