

HYVÄN OLON PÄIVÄT 26. – 28.9.2025, VARALAN URHEILUOPISTO, TAMPERE

ALUSTAVA OHJELMA

PERJANTAI 26.9.

- 15.30 Tervetuloa Varalaan, avausinfo
- 16.00 Majoittuminen
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 17.30-19.00 Kulttuurikävely Pyynikin harjulla
- 19.15-20.00 Yhteispelejä hallissa (boccia, sisäcurling..)
- 20.00-21.00 Iltapala

LAUANTAI 27.9.

- 07.30-09.00 Aamiainen
- 09.00-09.45 Body & Mind Pilates
- 10.00-11.00 Hyvä ryhti -tunti ja Foamroller
- 11.00-12.30 Lounas
- 13.00-14.30 Luento: Aivoterveys – jokainen ikääntyy tavallaan / Vireys – interaktiivinen keskusteleva luento
- 15.00-16.15 Lavis (tanssia), Bodybow kaarilautatunti tms kahdessa eri ryhmässä
- 16.30-17.30 Leikkimieliset kisailut yhteisesti koko ryhmälle
- 17.30-18.15 Päivällinen
- 18.30-21.00 Takkahuoneilta – yhteislaulua, saunomista, visailua sekä iltapala

SUNNUNTAI 28.9.

- 08.00-09.00 Aamiainen
- 09.30-11.30 Tasapainojumppaa, paljasjalkatunti, lihaskuntoa tms. / kaksi tai kolme eri liikuntalajia
- 11.30-12.15 Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus
- 12.00-13.00 Lounas