

Suomen Työväen Urheiluliitto

Hyvän olon viikonloppu Varalan Urheiluopistolla 25.-27.9.2026

Ilmoittautuminen Lyyti -linkin kautta.

OHJELMASISÄLTÖ

PERJANTAI 25.9.

15.00- Tervetuloa Varalaan, avausinfo / Halli 1, päärakennus

15.45- Majoittuminen

16.00-17.15 **Päivällinen**, Säde

17.30-18.00 Liikkumista ja kokemuksia kolmessa eri ryhmässä, Majala -rakennuksessa:

* Koko ryhmän jako kolmeen ennakkoon tai avausinfossa

Ryhmä 1) Voimaa ja verenkiertoa kuminauhoilla / Voimistelusalit 2, Majalan alakerta

Ryhmä 2) Tasapainoilua - aivoterveys ja aistit / Kamppailusalit, Majalan alakerta

Ryhmä 3) Hetki tanssin taikaa / Voimistelusalit 1, Majalan katutaso

18.15-18.45 Liikuntalajin vaihto (katso yllä)

19.00-19.30 Liikuntalajin vaihto (viimeinen kolmesta)

20.00-20.45 **Iltaapala**

LAUANTAI 26.9.

07.30-09.00 Aamiainen

09.00-10.15 Päivän yhteinen aloitus hauskoilla pienpeleillä/-kisoilla / Halli 1

10.15-10.45 Taukoilua, hetken tuuminnat ja porinat aamusta

10.45-11.30 Ryhmä yhdessä: FasciaMethod® / Halli 1

11.30-13.30 **Lounas** ja omaa aikaa - hengähdystaukoa tai vaikkapa ulkoilua

13.30-14.30 Liikkumista valinnan mukaan (ennakkoon hyvä tietää hieman ryhmäjaosta)

1) Sisäcurling / Halli 2 (max 24hlö)

2) Kasarifiilistely! Askelaerobic ja reisipakarajumppaa / Halli 1 (max 40hlö)

3) Kulttuurikävely – Varalan piha-alueen historiaa / pääaulasta (max 16hlö)

15.00-16.00 Valitse edellä olevista toinen, johon haluat osallistua

16.15-17.00 Yhteiset venyttelyt ja vireyden tasaaminen / Halli 1

17.00-18.00 **Päivällinen**, ravintola Säde

18.00-22.00 Rantasaunailtamat, Pyhäjärvi C ja D sekä kolme saunaa, uintimahdollisuus

* Porrastettu saunominen – saunomaan mahtuu noin 35hlö kerrallaan

* Muistathan ottaa pyyhkeen mukaan huoneesta

* **Ilta-pala/päivällinen** rantasaunoilla noin klo 18.00-18.30 lähtien: Broileri- ja kinkkukiusaus sekä kolme erilaista salaattia. Ruokajuomana kotikalja + mehu.

SUNNUNTAI 27.9.

07.30-09.00 Aamiainen

09.30-11.15 Koko ryhmän yhteinen aamu / Halli 1

Pohkeiden sekä jalkaterien jumppaa

Lavatanessin taikaa

Rentoutus ja rauhoittuminen – tuolit mukana

11.15-12.00 Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus

12.00-13.00 **Lounas** ja kiitos näkemiin!