

TUL - Hyvän olon päivät

TUL:n seniorien (yli 55-vuotiaat) ja seurojen harrasteliikuntatoimijoiden ohjelmalliset Hyvän olon päivät perjantaista sunnuntaihin. Mahdollisuus myös saapua vasta lauantaina lounaalta mukaan.

Hyvässä seurassa ja motivoivassa ympäristössä osallistuja saa lisää kipinää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja virkistystä.

pe-su 9.–11.4.

1.päivä perjantai

klo 15.00 alkaen Saapuminen Peurunkaan ja majoittuminen

klo 15.30–16.00 Tulotiedotustilaisuus

klo 16.00–18.00 Päivällinen Pata & Pannu ravintola

klo 17.00–19.00 Keilaus (2x1H vuoroa, n. 20 mahtuu kerralla) tai omatoiminen ulkoilu / kylpylä

klo 19.30–21.30 Iltapala

2.päivä lauantai

klo 07.00–10.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 09.45–11.00 Footbic, liikuntaryhmä sisällä, fysioterapeutti (Ryhmä 1)

klo 09.45–11.00 Hyvinvoinnin tilannekuva - löydä heikoin lenkkisi, sairaanhoitajan luento (Ryhmä2)

klo 11.00–12.00 Lounas Pata & Pannu ravintola

klo 12.00–13.15 Footbic, liikuntaryhmä sisällä, fysioterapeutti (Ryhmä2)

klo 12.00–13.15 Hyvinvoinnin tilannekuva - löydä heikoin lenkkisi, sairaanhoitajan luento (Ryhmä1)

klo 16.00–18.00 Päivällinen ravintolan noutopöydästä

klo 18.00–19.30 Omatoimista ohjelmaa, Kylpylä, kuntosalit jne.

klo 19.30–21.30 Iltapala

3.päivä sunnuntai

klo 07.00–09.00 Aamiainen ravintolan noutopöydästä

klo 09.00–10.30 Laavuretki & nokipannukahvit ja palautekeskustelu

klo 10.30–12.00 Omatoimista ohjelmaa, Kylpylä/ulkoilu/kuntosalit

klo 12.00 Huoneiden luovutus

klo 12.00–13.00 Lounas ravintolan noutopöydästä

Hintaan sisältyvät omatoimisesti hyödynnettävät palvelut

- Kylpylän käyttö aukioloaikojen mukaisesti
- 2 kuntosalia aukioloaikojen mukaisesti:
 - o Kuntosalimme on täysin uudistettu ja hyvin ilmastoitu, 300 m² treenitila kylpylän yhteydessä, 2. kerroksessa. Kuntosalista löytyvät laitteet ja välineet niin vasta-alkajille kuin kokeneemmallekin treenaajalle.
 - o Toinen kuntosalimme sijaitsee Keilahallin vieressä. Kuntosalilla on ilmanpainevastuksilla varustetut HUR- laitteet, joiden käyttö on helppoa harjoittelu sujuu mukavasti. Laitteet soveltuvat erityisen hyvin myös kuntoutuksen tarpeisiin.
 - o Vapaapainoalue on monipuolinen toiminnallinen treenialue, joka sopii vaativammallekin treenaajalle. Sieltä löytyvät perusvälineet vapaapainoharjoitteluun ja toiminnalliseen treeniin, vipuvarsilaitteita sekä Eleikon laadukas häkkialue.
 - o Salin toiselta puolelta löytyvät maailman suurimman kuntosalivalmistajan Matrixin laadukkaat aerobiset- ja painopakkalaitteet täydennettynä laadukkailla ja kestävillä Gym80 laitteilla.
 - o Kuntosalilaitteet on varusteltu kattavilla käyttöohjeilla, jotka ovat QR-koodin takana. Skannaa QR-koodi kätevästi kännykkäsi kameralla, ja kyseisen laitteen käyttöohjeet avautuvat kännykän näytölle.
- Kävelysauvojen lainaus
 - o Lainauspiste löytyy aulatilasta ja on käytettävissä 24/7
- Hydrohex-allasjummat kylpylässä
 - o Monipuolinen ja hauska Hydrohex-treeni on tehokasta ja turvallista. Vedenalainen videokuva esittelee selkeästi oikean tekniikan vaikeimpiinkin harjoituksiin!