

MIKKELIN OPETUSALAN SENIORIT 13.-16.3.2025

OHJELMA

TORSTAI 13.3.2025

14:00-14:30 Tervetulokahvit	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Espilä-kabin
* Lomainfo & opiston esittely	
16:00-16:45 Happihyppely opiston alueella	Ulkona
* Kokoontuminen vastaanoton eteen	
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa rantsaunalla	RS/takkatupa
19:15-22:00 Ilta jatkuu omalla porukalla saunoen ja rupatellen	RS/takkatupa

PERJANTAI 14.3.2025

07:00-07:45 Mahdollisuus InBody- kehonkoostumusmittaukseen	Testiasema 1
* Omakustanteinen, 25 €/hlö	
08:00-09:00 Aamiainen	
09:00-10:00 Voimaa vartaloon kuntosalilta	Kuntosalit
* Ohjattu kuntosaliharjoitus	
10:30-11:15 Lenkki vedessä- vesijuoksua ja -jumpaa	Iso allas
12:00-13:00 Lounas	
13:30-14:15 Testipalaute InBody- testiin osallistuneille	Espilä-kabin
14:30-15:15 Lavis- lavatanssijumpaa	Voim.sali
15:45-16:30 Boccia- ja sisäcurlingturnaus	Pall.halli
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus	Voim.sali

LAUANTAI 15.3.2025

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Happihyppely piharasteilla	Ulkona
* Kokoontuminen vastaanoton eteen	
10:45-11:30 Liikettä niveliin- keppijumpaa	Voim.sali
12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 Jalalla koreasti- ryhmätansseja	Voim.sali
15:15-16:00 Voimaa vedestä- VesiCircuit	Iso allas
17:00-18:00 Päivällinen	
19:00-21:00 Yhteinen illanvietto	Espilä-baari
* Karaokea ja levytanssit	

SUNNUNTAI 16.3.2025

07:00-09:00 Aamiainen	
09:00-09:45 FasciaMethod	Pall.halli
10:00-10:45 Kiitos Lomasta!	Espilä-kabin
* Loman päätös ja palaute	
12:00-13:00 Lounas	