

# PALAUDU JA VAHVISTU 4.–6.11.2022

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa!	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen, ravintola Iso-Kukkanen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen, ravintola Iso-Kukkanen
Varaa mukaasi lämmintä vaatetta myös sisäliikuntaan (villasukat ym) . Voit halutessasi ottaa oman jumppamatton mukaan.  Ohjaajana <b>Riitu Samporanta</b> (Opettaja, Palautumisohjaaja, Ratkaisukeskeinen lyhyt terapeutti)	<b>9.00-10.00</b> PalautumishjelmaPRO™; Irtipäästäminen	<b>9.00-10.30</b> Pilates, kehon herättely ja harjoitus
	<b>10.00-11.30</b> YogaFlow, voimaa ja rentoutta	<b>10.30-12.00</b> Rullavenyttely ja rentoutus sekä kurssin päätös
	<b>11.00-13.30</b> Lounas, ravintola Iso-Kukkanen	<b>11.00 - 12.00</b> Huoneiden luovutus
<b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin	<b>13.30-15.00</b> Ulkoliikunta	<b>11.00-13.30</b> Lounas, ravintola Iso-Kukkanen
<b>16.30-20.00</b> Päivällinen, ravintola Iso-Kukkanen	<b>15.15-16.00</b> Luento: Kehon ja mielen hyvinvointi	<b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>
<b>17.30-18.15</b> Kurssin avaus, Tanssistudio	<b>16.00-17.00</b> Kehonhuolto ja venyttely	
<b>18.15-19.45</b> PalautumishjelmaPRO™ ; Pysähtyminen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen, ravintola Iso-Kukkanen	
<b>19.45-20.30</b> Rentouttava venyttely pallon kanssa	<b>19.00-21.00</b> Uinti	
<b>18.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>18.00-21.30</b> Rantasaunat	
<b>20.00-20.30</b> Iltapala	<b>20.00-20.30</b> Iltapala	

