

**SPORTISTI  
PAREMPI**

santasport.fi

# Senioreiden liikuntaloma

**21.-23.5.2024.**

**ALUSTAVA AIKATAULU (muutokset mahdollisia)**

## **Päivä 1 – 21.5.**

13:00	Tervetuloa! Kurssin avaus, taloon tutustuminen ja päiväkahvit
14:00	Majoittuminen
14:30	Historiaretki Ounasvaaran maastossa
16:00	Päivällinen
17:00	Vapaa-aika / Kylpylä
19:00	Tulistellaan ja tutustutaan

## **Päivä 2 – 22.5.**

06:30	Vedestä virtaa – mahdollisuus aamu-uintiin
08:00	Aamupala
09:00	Ravitsemusluento
10:15	Visailua ja kisailua
12:00	Lounas
14:00	Kuntosaliharjoittelun ABC
16:30	Päivällinen
18:30	Keilat kumoon! – keilausta Santasportin keilahallilla
20:00	Iltapala

## **Päivä 3 – 23.5.**

06:30	Vedestä virtaa – mahdollisuus aamu-uintiin
08:00	Aamupala
09:00	Tasapainotuokio
10:15	Ulkoilua Ounasvaaralla
11:30	Lounas
12:30	Loman päätös

## **Hinnat:**

**Majoitus 2 hengen huoneessa**

**Tutustumistarjous  
165 € / 2vrk**

Hinnat sisältävät majoituksen täysihoidolla, iltapalan, tervetulokahvit, ohjelman mukaiset aktiviteetit sekä kylpylän vapaan käytön.

## **Lisätiedot:**

Jarkko Komulainen  
jarkko.komulainen@santasport.fi  
0400-321 020

**Tutustu Santasportin tiloihin:**  
[santasport.fi](https://santasport.fi)

**SANTA  
SPORT**