



TSL:n Joensuun seudun opintojärjestö ry

Aina parhaassa iässä -loma

19 - 21.4. (su-ti) Tanhuvaaran urheiluopisto, Savonlinna

Hinta: 235 € /hlö (2 vrk)
ykköslisä 35 € / hlö/vrk

Hintaan sisältyy:

- sis. majoituksen kahden hengen huoneissa hotellissa
- täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen). Menopäivänä päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen ja lounas
- tulokahvit menopäivänä
- n. 5 ohjattua ohjelmaa (liikuntaa, luentoja, rentoutumista) päivittäin
- kuntosali ja uimahalli sis. hintaan yleisövuoroaikoina (klo 16 – 20)
- meno ja tulokuljetus



Kuljetuksen reitti ja aikataulu:

- 10:00 Kontiolahti, linja-autoasema
- 10:10 Lehmo, S-Market
- 10:20 Jukolankatu, Jukolanportti
- 10:30 Puronsuunkatu, Neste
- 10:40 Kettuvaarantie, Pohjanneito
- 10:50 Kirkkokatu, matkailupysäkki
- 11:00 Suvikatu, S-Market
- 11:05 Niinivaarantie, Eväskontti
- 11:15 Reijola, St1-asema
- 11:25 Honkavaara, Gulf-huoltamo
- 11:40 Onkamo th.
- 13:15 Tanhuvaara, majoittautuminen

Ilmoittautuminen/sitova viimeistään 19.3.2026 mennessä p 0405882776 tai opintojärjestön sähköpostiin: tsljoensuu@gmail.com
Ilmoita syntymäaikasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Maksun eräpäivä 25

.3.2026 mennessä TSL:n Joensuun seudun opintojärjestö ry tilille FI84 8000 1600 4674 36 ja viestiksi Tanhuvaaran loma

Alustava ohjelma, varmistuu myöhemmin

pakko ei ole osallistua,
mutta johonkin aktiviteettiin osallistuminen suotavaa



1. päivä

14:00 - 14:30	Tervetulokahvit	
14:45 - 15:30	Tervetuloa Tanhuvaaraan! * Lomainfo	Auditorio
16:00 - 16:45	Happihyppely alueeseen tutustuen Ulkona * Kokoontuminen vastaanoton eteen	
17:00 - 18:00	Päivällinen	
18:15 - 19:00	Tiimitoimintaa toisiin tutustuen	Voim.sali
19:00 - 20:30	Rentoutumista Spa-osastolla	Spa

2. päivä

07:00 - 08:30	Mahdollisuus InBody-kehon koostumusmittaukseen Testiasema 1 * Omakustanteinen, 25 €/hlö (ei sisälly hintaan)	
07:00 - 09:00	Aamiainen	
09:30 - 10:15	Yhteisöllisyyttä boggiasta	
10:45 - 11:30	Rytmejä vedessä – vesitanssit	Iso allas
12:00 - 13:00	Lounas	
13:45 - 14:30	Testipalautte InBody-testiin osallistuneille	Auditorio
14:30 - 15:15	Uudet ravintosuosituksset - luento	Auditorio
15:45 - 16:30	Tuolijumppa	Voim.sali
17:00 - 18:00	Päivällinen	
18:30 - 19:15	Venyttely ja rentoutus	Voim.sali

3. päivä

07:00 - 09:00	Aamiainen	
09:30 - 10:15	Jalalla koreasti- ryhmätansseja	Voim.sali
10:30 - 11:15	Kiitos Lomasta! Auditorio * Loman päätös ja palautte	
12:00 - 13:00	Lounas	
14:00	Kotimatalle (paluukuljetus)	