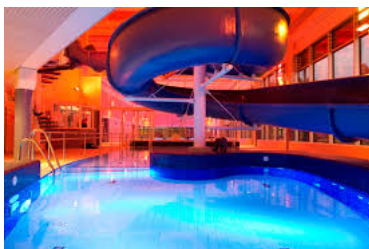


Tanhuvaara

AINA PARHAASSA IÄSSÄ

Tule virkistymään ja löytämään liikunnanilo Tanhuvaarasta (3 vrk) ke 21.- la 24.3.2018.



KUNTOSTARTTI 2018

Tarjoaa eväitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Retken hinta 250€. Yhden hengen huonelisä 35€/hlö/vrk.

Maksu yhdistyksen tilille FI15 4108 1020 0407 63 pe 9.2.2018 mennessä.



Hintaan sisältyy: kuljetus, täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen), tulopäivänä päivällinen, lähtöpäivänä aamiainen & lounas, terveystuntokartoitus, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta, ohjeita ja esimerkkejä terveystuokunnan harrastamiseen mm vesijumppaa, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Kuntosalin ja urheilukylpylän vapaa käyttö yleisövuoroaikoina.

Ohjelma pohjautuu terveystuokuntasuositukseen ja siihen osallistuminen on tietysti täysin vapaaehtoista. Yhtenä päivänä levytanssit.

Lisämaksusta hierontapalveluita, jotka varattava vähintään kaksi viikkoa ennen puh 040-185 4014.

Retki toteutuu, mikäli lähtijöitä on vähintään 25 hlöä. Sitovat ilmoittautumiset Anneli 044-037 5737 viimeistään su 4.2.2018. Ilmoita samalla erikoisruokavaliot ja allergiat sekä mistä tulet kyytiin.

Ajoaikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

”Täyttä elämää hyvässä seurassa!”

www.suur-lappeenranta.elakkeensaajat.fi