



SYDÄNLOMA

Tule nauttimaan mieltä ja
kehoa rentouttavasta lomasta
ja toimintakykyä
ylläpitävistä aktiviteeteista

Luento sydänsairauksista



ja niiden ehkäisystä!

Kotorannan teemalomilla:

- Ulkoilua ja retkiä
puhtaassa
mäntymetsässä
- Uintia/avantouintia
Sääksjärven rannassa
- Rentoutus – ja
jumppahetkiä
- Löylytystä
rantasaunoissa,
rentoutumista
lämmivesi paljussa
- Teemaluennoitsija
- Elämyksiä ja
tunnelmointi tulen
äärellä
- Täysihoitoruokailut
noutopöydästä

Tervetuloa

