

## JÄRVENPÄÄN TERVEYSKASVATUSSEURA RY

tekee täysihoitomatkan Laukaalle, Peurungan kylpylään

(ma) 20.01.2025 – (to) 23.01.2025

Hinta sisältää kaiken tämän:

Majoituksen 4 päivää, 3 yötä, lomaohjelman, täysihoidon, menopaluu kuljetuksen Järvenpää Laukaa, tulokahvit ja lomaohjelmassa mainitut ruokailut, kylpylän sekä kuntosalien vapaan käytön.

Majoitusvaihtoehdot: (Huom. hinnat sisältävät 30:n euron varausmaksun)

Kylpylähotellin päärakennus:	Rivitalo huone, Peurunkapiha:
2 hh:ssa 367,00 € henkilö/jäsen	2 hh:ssa 337,00 € henkilö/jäsen
1 hh:ssa 457,00 € henkilö/jäsen	1 hh:ssa 442,00 € henkilö/jäsen
Ei jäsenen lisämaksu 20 €	

Tarkempi lomaohjelma annetaan kylpylän vastaanottotilaisuudessa.

Kylpylä ja kuntosalit käytössä omaan tahtiin joka päivä klo 8-21.

Lomaohjelman lisäksi voit myös hiihtää oman aikataulusi mukaan, muuten ulkoilla, taikka sisäliikuntana kokeilla keilailua keilahallissa.

20.01. Menopäivänä: vastaanotto, kävelyretki, päivällinen klo 16.00

21.01. klo 7.00 aamupala, 9.30 Luento; Tapani Kiminkinen: Kotiin on moni kuollut, 11.30 Kotiruokalounas, 13.00 Ulla Kiminkinen: Vatsatanssi ja Asahi-venyttelyt, 13.00 Senior kuntosali, ohjaaja paikalla, 14.00 -19.00 omaa aikaa. 14.00 Mahdollisuus Kehon koostumuksen mittaukseen (maksaa 15 €/henkilö) 19.00-21.00 Illallinen, 21.00 Tanssit

22.01. klo 7.00 aamupala, 9.00 tuolijumppa, 11.00 Kotiruokalounas, 13.15 Luento: Hyvinvointia itsehoidolla, Ahonen Heidi sairaanhoitaja, 16.00 Kotiruokapäivällinen, 16.00-18.00 Korsumuseo avoinna, esittelijä paikalla, 19.00 Peurunkavisa

23.01. klo 7.00 aamupala, 9.30 Peurunka Bingo, 11.00 Kotiruokalounas, 12.00 mennessä huoneiden luovutus.

Ilmoittautuminen Maj-Lis Lehtiselle puh. 044 3470170 tai mll.48@luukku.com taikka yhdistyksen kotisivulla olevalla lomakkeella.

Varaus on sitova ja maksetaan yhdistyksen tilille FI42 5092 0920 4017 73 viite 4174 Ensin varausmaksu 30 euroa kahden viikon sisällä ilmoittautumisesta ja loput, majoitusvaihtoehdon mukaisesti 01.12.2024 mennessä. Koska varausmaksua ei palauteta, suositellaan kaikille osanottajille omaa matkavakuutusta.

Lähtöpysäkki: Vanha linja-autoasema Alankotie 1 (Sauhu) klo 9.00.