

POHJOIS-KYMEN PARKINSONYHDISTYS 25.-28.8.2025**OHJELMA****MAANANTAI 25.8.2025**

14:00-14:30 Tervetulo kahvit	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan! * Avaus & Info	Espilä-kabin
16:00-16:45 Happihyppely * Kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa takkatuvalla	RS/takkatupa
19:00-21:00 Molemmat saunat lämpenevät	Rantasauna
19:15-21:00 Ilta jatkuu omalla porukalla saunoen ja rupatellen	RS/takkatupa

TIISTAI 26.8.2025

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody- kehonkoostumusmittaukseen * Omakustanteinen, 25 €/hlö	Testiasema 1
08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Jäsenet vetreäksi- kevyt aamujumppa	Voim.sali
10:45-11:45 A: Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
11:00-11:45 B: Virkeyttä vedestä- matalanpään vesijumppa	Iso allas
12:15-13:00 Lounas	
13:00-13:45 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille	Espilä-kabin
14:00-15:00 B: Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
14:15-15:00 A: Virkeyttä vedestä- matalanpään vesijumppa	Iso allas
16:00-17:00 Boccia- ja sisäcurlingturnaus	Pall.halli
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus	Voim.sali

KESKIVIIKKO 27.8.2025

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Aamureippailu luonnosta nauttien * kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
10:45-11:15 B: Voimaa vedestä- vesijumppa	Iso allas
11:15-11:45 A: Voimaa vedestä- vesijumppa	Iso allas
12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 Tuolitanssit	Pall.halli
15:30-16:30 Pihapelit * Mөлkkyy, minigolf..	Tekonurmi
17:00-18:00 Päivällinen	
19:00-19:45 Illanvietto-ohjelmaa Bar-Espilässä	Espilä-baari
19:45-21:00 Ilta jatkuu..	Espilä-baari

TORSTAI 28.8.2025

07:00-09:00 Aamiainen

10:00-10:45 Tuolivoimistelu

11:00-11:45 Loman päätös ja palaute

* Kiitos lomasta!

12:00-12:45 Lounas

Pall.halli
Espilä-kabin

Pidätämme oikeudet muutoksiin