

Ryhmäliikunta- ja aktiviteettiohjelma

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
7.30	Aamulenkki sauvakävellen 	Aamujooga 	BodyPilates  	Lepo- ja vapaapäivä	Aamulenkki (kuntointervalli) 	Strechng Venyttely 
14.00	Sali-isäntävuoro kuntosalilla 	Ravintoinfo	Sali-isäntävuoro 		Onnistu – liikuntaluento	Sali-isäntävuoro 
18.00	Täydellinen liikuntaharjoitus (gymstick)   	Kahvakuulalla kuntoon  	Täydellinen liikuntaharjoitus (gymstick)   		Kahvakuulalla kuntoon  	Täydellinen liikuntaharjoitus (gymstick)   

 = Lihaskunto  = Aerobinen / kestävyys  = Lihashuolto / liikkuvuus

Saapumispäivänä sunnuntaina tervetulo- ja infotilaisuus Hotelli Marylanzassa kello 17.30 alkaen, ei liikuntaohjelmaa. Torstai on lepo- ja vapaapäivä, jolloin voit osallistua Finnmatkojen retkille tai tehdä omatoimisen sauvakävelyretken.

Liikuntaohjelmasta vastaavat suomalaisen Hyvinvointitalo Trainer4Youn ammattitaitoiset ja innostavat valmentajat Riku ja Heli!