

HEMOFILIA KESÄPÄIVÄT 27.-30.7.2023**Ohjelma****TORSTAI 27.7.2023**

14:00-14:45 Tervetuloa Tanhuvaaraan * Lomainfo	Auditorio
15:00-16:30 Koko ryhmän tutustumisleikit ja -pelit	Tekonurmi
16:30-17:15 Päivällinen	
17:45-18:30 Toiminnalliset jumpparastit * Kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
20:00-21:00 Iltapala Tuulikkiin	Tuulikki

PERJANTAI 28.7.2023

07:00-09:00 Aamiainen	
07:30-08:15 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen * Omakustanteinen, 20 €/hlö	Testiasema 1
09:00-10:30 Seinäkiipeilyä ja oheistoimintoja	Monit.halli
09:30-10:30 Seniorit: Voimaa ja tasapainoa kuntosalilta	Kuntosalit
11:00-11:45 Koko porukan puistogolf * Kokoontuminen leikkipuistoon	Ulkona
12:00-13:00 Lounas	
13:00-13:45 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille	Espilä-kabin
14:00-14:45 Seniorit: Asahi- terveysliikuntaa	Avohalli
14:00-15:30 Kaupunkitaistelu	Pall.halli
16:30-17:30 Päivällinen	
17:30-18:30 Melontaa ja suppailua * Kokoontuminen venerantaan	Kanootit
18:00-24:00 Rantasaunailta omalla porukalla	RS/takkatupa
18:30-21:00 Molemmat saunat lämpiminä	Rantasauna
19:30-20:00 Iltapala + makkarat saunalla	

LAUANTAI 29.7.2023

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 A: VesiCircuit	Iso allas
09:30-11:00 L+N Vesileikit ja -pelit, myös zorbing-pallo	Iso allas
12:00-13:00 Lounas	
14:00-15:30 L + N Polkuauto GP + Frisbeegolf * Kokoontuminen urheilukentälle	Tekonurmi
14:30-15:15 Lavis- lavatanssijumppaa	Voim.sali
16:00-16:45 Koko perheen sisäpelit * Boccia ja sisäcurling	Pall.halli
16:45-17:30 Päivällinen	
18:30-20:00 L+N Elokuvailta	Auditorio
18:45-19:30 A: Body & Mind- kehonhuoltoa	Voim.sali

20:00-21:00 Iltapala Tuulikkiin

SUNNUNTAI 30.7.2023

07:00-09:00 Aamiainen

09:00-10:30 Koko perheen LomaOlympialaiset

10:45-11:30 Loman päätös ja palaute

* Kiitos Lomasta!

12:00-13:00 Lounas

Tekonurmi

Auditorio