



Sydänloma Huhmarissa 2017

MAANANTAI

**Majoittuminen klo 14
alkaan**

16.00-18.00 Päivällinen

Tervetuloilaisuus lomavieraille
ja info viikon ohjelmasta
Ryhmäytyminen
AUDITORIO

Huhmarin viikko-ohjelmasta
löytyy lisäohjelmia. Viikko-
ohjelma julkaistaan lähempänä
ajankohtaa.

Nuotiopaikat
käytettävissäne:
Makarinslampi, kota, laavu ja
grillikatos

8.00-9.30 Aamiainen

Kävelyretki Huhmarisvaaralle,
Höytiäisen historiaa
matkaa n. 700 m.
TORI

*Kävelyretken jälkeen jatketaan
kodalle rupertellen*

KOTA

12.00-14.00 Lounas

Ohjausta kuntolaitteiden
käyttöön

KUNTOSALI

Ohjattua vesijumpppaa.
VESIMAAILMA

17.00-18.30 Päivällinen

Levytanssit ravintolassa,
vapaa pääsy

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattua aamujumpppaa
KAISKU

Lomalaisten leikkimieliset
olympialaiset liikuntabingon
merkeissä

TORI

12.00-14.00 Lounas

Luento "Täysipainoista elämää
sydämellisesti"

AUDITORIO

Liikuntabingo- ulkoiluväestys
TORI

17.00-18.30 Päivällinen

*Vesimaailma on avoinna
klo 20.00 saakka*

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI.

8.00-9.30 Aamiainen

Liikuntaa ulkopelien merkeissä
TORI

Tarinatuokio kodalla "Kuinka torjun
yksinäisyyden"
KOTA

12.00-14.00 Lounas

Lomalaisten kyvyt esiin. Lomalaiset
pääsevät esittämään ohjelmaa
toisilleen. *Soittoa, laulua ...*
AUDITORIO

Rentoutusohjelmaa
LIIKUNTATILA KAISKU

17.00-18.30 Päivällinen

Rantasaunat lämpiävät
Klo 18-19 Naiset
Klo 19-20 Miehet

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattu sauvakävelylenkki
TORI

Tietovisailua
AUDITORIO

12.00-14.00 Lounas

Jumppaa, venytellen vetreäksi
pienryhmissä
LIIKUNTATILA KAISKU

Viikon lomakokemukset ja palautteet
AUDITORIO

17.00-18.30 Päivällinen

*Tanssit ravintolassa,
pääsymaksu*

8.00-9.30 Aamiainen

Loma-asuntojen luovutus klo 11
Lounas klo 11-14

Vesimaailma avoinna:
Ma: SULJETTU
Ti – Pe 14-20
La 10-18

Hieronta- ja hoitopalvelut
mm. kauneudenhoitopalvelut,
intialainen päähieronta,
hunajahieronta, vyöhyketerapia
Ajanvaraukset vastaanotosta

Välinevuokrausta ympäri vuoden
Hinnasto netissä
www.lomakeskushuhmari.com
Vuokraukset vastaanotosta