

## VIRKISTYSLOMA IKÄIHMISILLE ( su-pe ) v. 2009

Tulopäivä	Asetu taloksi majoittumalla klo 14:00 alkaen ja nauti noutopöydän antimista.
1. päivä	Tervetuloa Fontana Casinolle!-TULOINFO ULKOILUA, tutustutaan kävellen lähiympäristöön / KUNTOSALIOPASTUS, laiteopastus VENYTTELYTUOKIO / PELITUOKIO, bocciaa, mölkkyä RENTOUSHARJOITUS
2. päivä	VESILIIKUNTA NUOTTIRETKI, kahvittelua ja tarinointia nuotiolla VISAILUA, jumppa aivoille tietopelin avulla
3. päivä	RYHMÄOHJAUS/LUENTO, fysioterapeutti, terveydenhoitaja LIIKUNTATUOKIO, kunto-, tuoli-, keppi- tms. jumppa RENTOUSHARJOITUS
4. päivä	VESILIIKUNTA PÄIVÄTANSSIT, tanssillista liikuntaa levymusiikin tahdissa VISAILUA, jumppaa aivoille sanaleikin PALAUTEKESKUSTELU JA KAHVI
5. päivä	VESILIIKUNTA

Huoneiden luovutus klo 12:00 mennessä.  
Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!



ALLASOSASTO avoinna päivittäin.  
Lisäksi VAPAA-AJAN VIIKKO-OHJELMASSA tarjolla erilaista  
ohjelmaa (mm. tanssia, laulua), johon mahdollisuus osallistua.  
Ohjelma viitteellinen, muutokset mahdollisia. Tarkemman  
lomaohjelman saa hotellista loman alkaessa.