

Jooga-, venyttely- ja rentoutuskurssi 21.3. - 25.3.2018

4 vrk 200€/hlö/2hh, puolihoito

Keskiviikko 21.3.

14.30	Majoittautuminen alkaa
14.30 - 20.00	Kylpylä- ja allasosasto avoinna
15.00	Tervetuloa! Tuloinfo ja -kahvit, Ravintola Aikamies
16.30 - 18.00	Päivällinen
18.00	Gospelmusiikkia
20.00	Karaoketanssit



Torstai 22.3.

09.00 - 11.00	Joogan alkeiskurssi, ohjaajana Kari Timonen
12.30 - 14.30	Venyttely- ja rentoutuskurssi, ohjaajana Samuli Kinnunen
15.00	Iltapäiväkahvit
15.30 - 16.30	Yhteislaulutilaisuus
16.30 - 18.00	Päivällinen
18.00	Ohjattu vesijumppa kylpylässä
20.00	Karaoketanssit



Perjantai 23.3.

09.00 - 11.00	Joogan alkeiskurssi, ohjaajana Kari Timonen
12.30 - 14.30	Venyttely- ja rentoutuskurssi, ohjaajana Samuli Kinnunen
15.00	Iltapäiväkahvit
15.30 - 16.30	Karaoketanssit
16.30 - 18.00	Päivällinen
18.00 - 18.45	Haitarivalssia, Keinäs -Arto
20.00	Elävän musiikin tanssit

Lauantai 24.3.

09.00 - 11.00	Joogan alkeiskurssi, ohjaajana Kari Timonen
12.00 - 14.00	Venyttely- ja rentoutuskurssi, ohjaajana Samuli Kinnunen
14.00 -	Iltapäiväkahvit
15.00 -	"Ahmed ja lemmenkipeät leidit" -komedia Eevansalissa. Liput 21,00 €/hlö (ei sisälly pakettihintaan, vapaaehtoinen)
16.30 - 18.00	Päivällinen
18.00	Tietovisa ravintolassa
20.00	Karaoketanssit

Sunnuntai 25.3.

08.00 - 13.00	Kylpylä omatoimisesti
10.00	Palautekeskustelu
11.00	Kiitoksia ja tervetuloa uudelleen!



Ottakaa oma jooga-alusta mukaan, jos mahdollista.

Aamiainen ke-pe 7.00 - 10.00, **la-su** 8.00 - 10.30

Päivällinen 16.30 - 18.00

Kylpylä 8.00 - 20.00

Kylpylähotelli Kuntoranta

Kuntorannantie 14, 78400 Varkaus

017 560 1403, myynti@kuntoranta.fi