



MAANANTAI

Saapuminen Scandic Ikaalisten Kylpylään

Klo 12.00 – 13.00
Tulotilaisuus, lomainfo

Majoittuminen

klo 14.00 - 15.00
Ryhmän yhteinen tehtävä ja tutustuminen

klo 15.00 – 15.45
Pelituokio sisällä tai ulkona vuoden ajan mukaan

TIISTAI

klo 08.00-08.30
Saunapilates

klo 10.00 – 11.00
Luontoliikunta –pareittain/
pienryhmissä yhdessä liikkuen
ja keskustellen

klo 13.00 – 14.00
Kuntosaliohjaus, tietoisu-
harjoittelun perusteista,
laitteisiin tutustuminen,

klo 14.15 -15.00
Vesiliikunta, tietoisu ja
käytännön kokemus veden
vaikutuksista liikuntaan

Karaoke, mahdollisuus
osallistua

KESKIVIIKKO

klo 08.00-08.30
Saunayoga

klo 10.00 – 10.45
Henkinen hyvinvointi –
keskustelua alustuksen
pohjalta

klo 13.00 – 13.45
Asahin alkeet, ideoita koti-
harjoitteluun

klo 18.00 – 19.30
Ryhmän yhteinen pelituo-
kio ulkona tai sisällä: fris-
beegolf, mölkky, petankki

Tanssit ravintola Violetassa,
mahdollisuus osallistua

TORSTAI

klo 08.00-08.30
Saunapilates

klo 10.00 – 10.45
Sauvakävelytekniikka/
kavakuula ulkona. Tietoisu
terveysliikunnasta. ideoita
koti-harjoitteluun

klo 13.00 – 13.45
Rentoutuminen - tietoisu
ja käytännön kokemuksia eri
rentoutumistavoista

klo 18.00 – 19.30
Ryhmän yhteinen laavuretki/
pihanuotio, nokipannukahvit

PERJANTAI

klo 08.00-08.30
Saunayoga

klo 10.00 – 11.00
Kävelylenkki yhdessä liikkuen

klo 11.00-12.00
Arjen hallinta – keskustelua
alustuksen pohjalta

klo 13.00 – 13.45
Tasapainoa/ lihaskuntoa ke-
hittävästä liikuntaa kuntopiiris-
sä – tietoisu ja harjoittelua.

klo 14.00- 14.45
Päätös- ja palaute-
keskustelu

Tanssit ravintola Violetassa,
mahdollisuus osallistua

LAUANTAI

klo 08.00-08.30
Saunapilates

klo 12.00 mennessä
huoneiden luovutus

Hyvää kotimatkaa!

Lomaan kuuluvat aamiainen, lounas ja päivällinen.
KYLPLYÄ, KUNTOSALI, WELLNESS & SPORT-OHJELMAT OVAT
KÄYTETTÄVISSÄ KURSSIOHJELMAN LISÄKSI VELOITUKSETTA.

SCANDIC IKAALISTEN KYLPLYÄ

Hyvinvointi ja kuntoutus
Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen

Lisätietoja; Hyvinvointi ja kuntoutus
hyvinvointi@scandichotels.com
puh. 030 636 4811

Scandic
IKAALISTEN KYLPLYÄ