



Ohjelma Naantalin kylpylä

Lauantai 6.5.2023

12:00	Tuloinfo ja päivän ohjelma
13:00–14.00	Lounas
14:30-15:30	Yhteinen liikunta, hauskaa yhdessä tekemistä, sopii kaikille. Pihaolympialaiset/ koko ryhmä
15.30	Kahvi
16:30-17:30	Liikuntavaihtoehdot 1. UKK kävelytesti 2. Venyttely ja rentoutuminen 3. Kuntotanssi 4. Puistojumppa
18:00	Sauna ja uinti
20:00	Illallinen

Sunnuntai 7.5.2023

07:00-9.00	Aamiainen
09:00-10:00	Ajankohtaiskatsaus, SKOn puheenjohtaja Ulla Kangasniemi
10:00-11:00	Liikuntavaihtoehdot: 1. Asahi/venyttelyt ulkona merimaisemassa 2. Kävelylenkki merellisissä Naantalin maisemissa. Mahdollisuus myös porrasharjoituksiin ulkona.
11:00-12:00	Lounas
12:00	Huoneiden luovutus