

KEVÄÄN LOMAOHJELMA 2010

Kylpylähotelli Rauhalampi

Sunnuntai

Huoneen saa käyttöön klo 15 jälkeen.

19.00 Tervetuloilaisuus: Tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta

Päivittäin

07.00-10.00 Aamiainen (Su klo 8.00-10.30)
12.30-14.00 Lounas
17.00-19.00 Päivällinen
07.30-21.30 Kylpylä avoinna (To klo 20.30 saakka)

Maanantai

10.15 Tutustuminen toisiin lomalaisiin

11.30 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön

12.30 Kuntosaliopastus

13.30 Kiipeilyopastus

14.00 Terveyskunto -tietoisku

15.00 UKK-kävelytesti 2 km

16.15 Keppijumppa

Maksulliset jummat

17.15 Kiinteytys-aerobic 5 e
18.15 Circuit Training 5 e

19.00 Teatteria: "Paljon Onnea Vaan". Liput 12 e. (esitykset 1.2.-29.3.2010)

21.00 Club R - Karaoke (teatterin jälkeen)

Tiistai

08.30 Vesijumppa

10.15 Kurlausta. Peli kuin curling, mutta ei sinne päinkään.

11.30 Jumppa ja lihaskunto-testit

12.45 Rentoutus

14.00 Musavisa

15.15 Kävelyreippailu ja venyttelyt

16.00 Kiipeilykokeilua

16.00-22.00 Ohjelmallinen perinneilta Jätkänkämpällä: Perinnepäiväinen (lisämaksu 3 e), savusauna, hanuristi, yhteislaulua

Maksulliset jummat

17.30 Kuntonyrkkeily 5 e

20.00 Club R - Karaoke

Keskiviikko

08.30 Vesijumppa

10.30 Kuopion keskusta tutustuminen. Meno ja tulo paikallisbussilla. Lipun hinta 2.90 e.

11.30 Ohjaaja kuntosalilla

12.30 Rentoutus

14.00 Yhteistoivelaulut

15.00 Ravintotietoisku

16.15 Punttijumppa / tasapainojumppa + venyttelyt

Maksulliset jummat

17.15 Circuit Training 5 e
17.15 Vesijumppa 7 e

21.00 Naistentanssit Parhaat kotimaiset artistit. Club R - Karaoke Liput 7 e.

Torstai

08.30 Vesijumppa

10.15 Askartelua

11.30 Lumikenkäilyä

12.45 Kevyt keppijumppa

14.00 Testipalautteet ja kotijumppaohjeet

15.30 Savolainen tietokisa

16.30 Venyttelyt

Maksulliset jummat

17.30 Keppijumppa 5 e

20.30-22.00 Kauneusturveilta kylpylässä 20 e / hlö Kylpylä sulkeutuu torstaina muilta asiakkailta klo 20.30. Ilmoittaudu!

20.00 Club R - Karaoke

Perjantai

08.30 Vesijumppa

10.15 Loman päätötilaisuus ja palautteiden kerääminen

14.00 Kuntosaliopastus

20.00 Tanssit - orkesteri Club R -Karaoke



Lauantai

08.30 Vesijumppa

10.15 Lumikenkäily tai muu ulkoilu

14.00 Kiipeily

20.00 Tanssit - orkesteri

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



TÄMÄ ON LOMAOHJELMAN ALUSTAVA PERUSRUNKO. TARKAN VIIKKO-OHJELMAN SAAT MAJOITTUMISEN YHTEYDESSÄ JA PÄIVITTÄIN HOTELLIN ILMOITUSTAUUILTA.

RENTOUTTAVAA LOMAA toivottavat vapaa-ajanohjaajat.