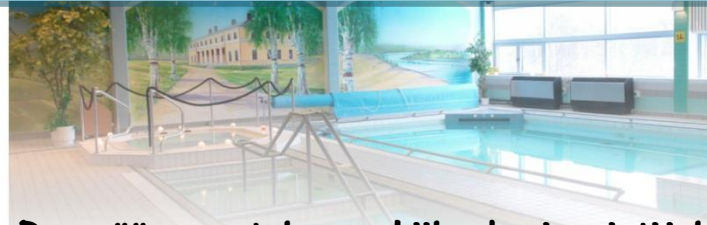




PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA
2. lähijakso

Pysyvään muutokseen Liike-hyvinvointijakso painottuu liikkumiseen.

Torstai

Saapuminen Kyyhkylään
klo 11.30–12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12:30-14.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
Klo 14:30-16.30 Ulko/sisä-
kuntosali
Klo 17.00-18.00 Päivällinen,
Ravintola Porrassalmi

Perjantai

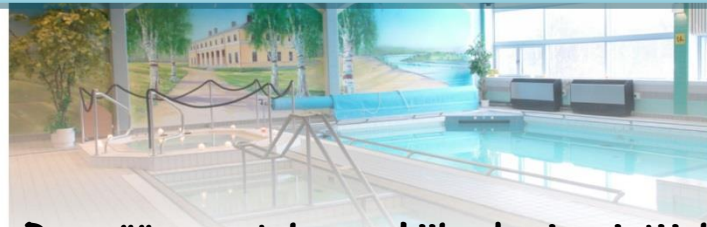
Klo 7.30–9.00 Aamiainen,
Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12.30-14.30 Ulko/sisäpelit
(minigolf, tennis, sähly,
hankipallo)
Klo 16.30-17.30 Päivällinen,
Ravintola Porrassalmi

Lauantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,
Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12.30-14.30
Asahi/Taiji/jooga/pilates



PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA
3. lähijakso

Pysyvään muutokseen Liike-hyvinvointijakso painottuu liikkumiseen

Torstai

Saapuminen Kyyhkylään
klo 11.30–12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12:30-14.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
Klo 14:30-16.30 Musiikki-
liikunta/tanssi/vesijuoksu
Klo 17.00-18.00 Päivällinen,
Ravintola Porrassalmi

Perjantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,
Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
Klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12.30-14.30 Liikunnallinen
kota/laavuretki
Klo 16.30-17.30 Päivällinen,
Ravintola Porrassalmi

Lauantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,
Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –
kohti oman näköistä elämää
Klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 12.30-14.30
Asahi/Taiji/jooga/pilates