

PERJANTAI

14.00	Majoittuminen	Hotellin vastaanotto
(14.40	Yhteiskuljetus Saarijärveltä Summassaaren Linja-autoasema)	
15.00 - 16.15	Tervetulo kahvi , talo- kuntoremontti-info, tutustuminen tiloihin, terveystarkastus & terveysseula sekä johdatusluento kuntotestaukseen* (UKK-inst.mat.) <i>kurssin vastaava: (työ)fysioterapeutti</i>	Tarvaala kab.
16.30 - 17.00	Verenpaineen, rasvakudoksen jakautuminen (vyötärön ympäryys) ja pulssin mittaus <i>fysioterapeutit</i> Kylpylä	
alk. 17.00	Polkupyöräergometritestit <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä
17 - 19	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30	Tanssia mukavan musiikin tahdissa	Ravintola

* toteutettavat kuntotestit sovitaan palkansaajalomajärj. kanssa

LAUANTAI

7.00 - 9.00	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 9.30	Aamuvoimistelu <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylä, liikuntasali
9.30 - 10.30	Motorinen ja tuki- ja liikuntaelimestön kunnan testaus (UKK-inst.) <i>fysioterapeutti</i>	Kylpylä, liikuntasali
10.45 - 11.15	Allasvoimistelu <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylä, Uima-allas
12.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
12.30 - 13.15	Fysioterapeutin tietoisuus aihe osallistujien toiveiden pohjalta Keskustelua aiheesta <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Summassaari 2
13.30 - 15.30	Ulkoilu, liikuntailtapäivä <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylän edestä
15.30 - 16.00	Rentousharjoitus <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylä, liikuntasali
17.00 - 19.00	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30	Tanssia elävän musiikin tahdissa	Ravintola

SUNNUNTAI

8.00 - 9.00	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 9.30	Venyttelyvoimistelu <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylä, liikuntasali
9.30 - 10.30	Kuntoilu <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	
10.30 - 11.00	Allasvoimistelu <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Kylpylä, uima-allas
11.30	Huoneitten luovutus, Keitto/salaatti lounas	
12.30 - 13.30	Loppupalaveri, kahvit sekä testipalautteet (UKK-inst.mat.hyväksikäyttäen) <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Tarvaala-kab.
14.00	Kotiinlähtö	

(* terveystreffit ajalla 2010-2012)