



Imatran kylpylä oy

Malliohjelma Työikäisten loma 2024

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetulo-tilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O) 1 h
-22:00 Kylpylä Taikametsä

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tullaan tutuksi - Mie, sie ja myö -ryhmäytyminen (O) 1 h
Kuntosalin laiteopastus (O) 1 h
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Happihyppely - ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi (O) 1 h
Hyvinvoinnin avaimet - tietoisku ja keskusteluryhmä (O) 2 h
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Lauluilta (Y)

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Kuntotesti (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Hyvinvointituokio - Lumoava leidi/Charmantti herra
pikahoito käsille (O)
Keilailun ABC - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O) 1 h
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Karaokeilta (Y)



KE

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Lamassaaren luontokierros (O) 1 h 15 min
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Testipalaute - testitulokset ja aktiivisen arjen ABC -tietoisku (O)
Lavis - lavatanssijumppa tai venyttelyjumppa (O) 45 min
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Orkesteritanssit (syys-toukokuu) vapaa pääsy (Y)

TO

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Rentoutumisen tärkeys - luento ja rentoutustuokio (O) 2 h
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Nuotiokahvit kylpylän kodalla (O)
Päivätanssit levymusiikin tahtiin (Y)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Leikkimielinen keilakisa (Y)
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

PE

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-11:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Lomapalaute - viikon risut ja ruusut (O) 1 h
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!



Imatran Kylpylä Oy

Malliohjelma Perheloma 2024

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetulotilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O) (1 h)
klo -22:00 Kylpylä Taikametsä
klo 20:00-21:30 Iltapala

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tutustumisliikunta perheille (O) (1 h)
Lasten hoito 1-4 v. lapsille (O) (2 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Perhekeilaus - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
klo 20:00-21:30 Iltapala

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Lasten hoito 1-4 v. lapsille (O) (2 h)
Lasten ja nuorten ohjelmat ikäryhmittäin (4-6 v./7-12 v./13-17 v.) (O) (3x1 h)
Aikuisten aktiviteetti (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Koko perheen ulkoiluiltapäivä
Onkiretki (kesä)/luontoretkeä ja -rasteja (syksy)/lumikenkäretkeä (talvi) (O) (2 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Perhekaraoke (Y)
klo 20:00-21:30 Iltapala
Karaokeilta (Y)



KE

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lasten hoito 1-4 v. lapsille (O) (2 h)

Lasten ja nuorten ohjelmat ikäryhmittäin (4-6 v./7-12 v./13-17 v.) (O)
(3x1 h)

Vertaisryhmä aikuisille - keskustelua ja vertaistukea (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Liikunnalliset lautapelit koko perheelle (O) (1 h)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

klo 20:00-21:30

Illtapala

Orkesteritanssit (syys-toukokuu) vapaa pääsy (Y)

TO

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lasten hoito 1-4 v. lapsille (O) (2 h)

Lasten ja nuorten ohjelmat ikäryhmittäin (4-6 v./7-12 v./13-17 v.) (O)
(3x1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Leikkimielinen keilakisa - aikuisten ja lasten sarja (Y)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

klo 20:00-21:30

Illtapala

PE

klo 06:00-10:00

klo 08:00-11:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lomapalaute - viikon risut ja ruusut (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!



Imatran kylpylä oy

Malliohjelma Senioriloma 60 v.+ 2024

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetulo-tilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O) (1 h)
-22:00 Kylpylä Taikametsä

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tullaan tutuksi - Mie, sie ja myö -ryhmäytyminen (O) (1 h)
Kuntosalin laiteopastus (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Happihyppely - ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi (O) (1 h)
Työt takana, mitä edessä? -keskusteluryhmä (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Lauluilta (Y)

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Kuntotesti (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Hyvinvointituokio - Lumoava leidi/Charmantti herra
pikahoito käsille (O)
Keilailun ABC - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Karaokeilta (Y)



KE

klo 06:00-10:00

Aamiainen noutopöydästä

klo 08:00-22:00

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lomalaisten toivetunti aktiviteetti vuodenajan mukaan (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Testipalaute - testitulokset ja aktiivisen arjen ABC -tietoisku (O)

Lavis - lavatanssijumppa tai venyttelyjumppa (O) (1 h)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

Pelataan yhdessä - omatoimipelit (O)

Orkesteritanssit (syys-toukokuu) vapaa pääsy (Y)

TO

klo 06:00-10:00

Aamiainen noutopöydästä

klo 08:00-22:00

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Hyvinvointia uuteen arkeen - tietoisku ja keskusteluryhmä (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Nuotiokahvit kylpylän kodalla (O) (1 h)

Päivätanssit levymusiikin tahtiin (Y)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

Leikkimielinen keilakisa (Y)

Illanvietto (O) (1 h)

Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

PE

klo 06:00-10:00

Aamiainen noutopöydästä

klo 08:00-11:00

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lomapalaute - viikon risut ja ruusut (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!



Imatran kylpylä oy

Malliohjelma Senioriloma 75 v.+ 2024

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetulo-tilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O) (1 h)
-22:00 Kylpylä Taikametsä

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tullaan tutuksi - Mie, sie ja myö -ryhmäytyminen (O) (1 h)
Tuolijumppa (O) (30 min)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Happihyppely - ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi (O) (1 h)
Hyvinvoinnin avaimet - tietoisku ja keskustelua arjen hyvinvoinnista (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Lauluilta (Y)

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Toimivatestistö - toimintakykytestit (O)
Hyvinvointituokio - Lumoava leidi/Charmantti herra
pikahoito käsille (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Keilailun ABC - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Karaokeilta (Y)



KE

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Viikon peli - mölkky/boccia (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Testipalaute - testitulokset ja aktiivisen arjen ABC -tietoisku (O)
Seniorijumppa - voimaa ja tasapainoa (O) (30 min)
Visailut/bingo (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Orkesteritanssit (syys-toukokuu) vapaa pääsy (Y)

TO

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Päivän porinat - keskusteluryhmä (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Nuotiokahvit kylpylän kodalla (O) (1 h)
Päivätanssit levymusiikin tahtiin (Y)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Leikkimielinen keilakisa (Y)
Illanvietto (O) (1 h)
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

PE

- klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-11:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Lomapalaute - viikon risut ja ruusut (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!



Imatran Kylpylä Oy

Malliohjelma Vertaisloma aikuisille 2024

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetulotilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O) (1 h)
-22:00 Kylpylä Taikametsä

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tullaan tutuksi - Mie, sie ja myö -ryhmäytyminen (O) (1 h)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Kuntosalin laiteopastus (O) (1 h)
Happihyppely - ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi (O) (1 h)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Päivän porinat - vertaisryhmä (O)
Lauluilta (Y)

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Luento ja toiminnallinen harjoitus (aihe kohderyhmän mukaan) (O) (2 h)
Hyvinvointituokio - Lumoava leidi/Charmantti herra
pikahoito käsille (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Keilailun ABC - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O) (1 h)
Päivän porinat - vertaisryhmä (O)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Karaokeilta (Y)



KE

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Tietoisku (aihe kohderyhmän mukaan) (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Viikon peli - mölkky/boccia/bingo/visailua (O) (1 h)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

Päivän porinat - vertaisryhmä (O)

Orkesteritanssit (syys-toukokuu) vapaa pääsy (Y)

TO

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Tietoisku (aihe kohderyhmän mukaan) (O) (1 h)

Päivän porinat - vertaisryhmä (O)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Nuotiokahvit kylpylän kodalla (O) (1 h)

Päivätanssit levymusiikin tahtiin (Y)

klo 17:00-20:00

Päivällinen noutopöydästä

Leikkimielinen keilakisa (Y)

Illanvietto (O) (1 h)

Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

PE

klo 06:00-10:00

klo 08:00-11:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lomapalaute - viikon risut ja ruusut (O) (1 h)

klo 11:00-14:00

Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!