

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 alkaen Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUUKSI; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Ilmoittaudu ohjattuun leikkitalaan tuloinfossa tai suoraan lomaohjaajalle viimeistään edellisenä päivänä Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma klo 12-20 Ti-To klo 10-20 Pe klo 10-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-22</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KARJALOHJA JA LÄHIYMPÄRISTÖ TUTUKSI ULKOILLEN KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT KLO 10.00 KOKO PERHEEN HAUSKA LIIKUNTARATA Klo 11.30-14.00 LOUNAS KLO 15.00 TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA *mukavaa yhdessäoloa perheen ja ystävien kesken nuotin äärellä Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 KORTTIPAJA TAI HAMAHELMI-ASKARTELUA Klo 11.00 VANHEMPIEN LIIKUNTARYHMÄ: Fascia Method kehonhuoltotunti Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KATULIITUTAITEILUA/ talvella KYNTTILÄPAJA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€ Klo 18.00 WIISPORT-PELI VAPAASTI KÄYTÖSSÄ luentosalissa *kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 10.00 ASKARTELUTUOKIO: Kankaanpainantaa Klo 11.00 VANHEMPIEN Keskusteluryhmä: Voimavarat KLO 10-12 MUKSULOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KOKO PERHEEN RENTOUTUSTUOKIO VÄRITYSKUVIN Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKONA PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 Klo 11.30-14.00 LOUNAS Turvallista kotimatkaa!

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>
TERVETULO LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 Klo 16.30 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI: Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuksi Päivällinen klo 17-19 <i>Lomaohjelmaan kuuluvan hemmotteluhoidon ajankohta ilmoitetaan tuloinfossa</i> Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma-to klo 14-20 Pe 14-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa <i>Aamusauna ja uinti joka päivä klo 10-12</i> <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-22</i>	Klo 7.15-10 AAMUPALA Klo 10.00 KUNTOSALI TUTUKSI Klo 11.00 TIETOISKU KODIN VAARATEKIJÖISTÄ Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 14.00 MUSIIKKIA JA MUISTOJA-HETKI OMAISHOIDEETTAVILLE Klo 14.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE: UNEN MERKITYS HYVINVOINNILLE Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA 19.00 ELOKUVAILTA	Klo 7.15-10 AAMUPALA Klo 10.00 BOCCIA-PELI OMAISHOIDEETTAVILLE Klo 10.00 VERTAISTUKIKESKUS- TELUA OMAISHOITAJILLE Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 14.00 AIVOT VIRKEÄKSI AIVOJUMPALLA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA RANTASAUNA LÄMPIMÄNÄ KAIKILLE ASIAKKAILLE KLO 17.00-20.30 Hinta 5 e	Klo 7.15-10 AAMUPALA Klo 10.00 MUISTIRYHMÄ OMAISHOIDEETTAVILLE Klo 10.00 KESKUSTELUTUOKIO OMAISHOITAJILLE: MITEN PIDÄN HUOLTA OMASTA JAKSAMISESTANI? Klo 11.30-14 LOUNAS Klo 14.00 HYVÄN MIELEN TUOLIJUMPPA Klo 15.00 Palautetilaisuus Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 LOMALUOTSIN ILTA Ravintolassa omatoimikaraokea klo 19 alkaen	Klo 7.15-10 AAMUPALA KYLPLYÄ AVOINNA AAMULLA KLO 10-12 Klo 11.30 LOUNAS HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ TURVALLISTA KOTIMATKAA !

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIikko</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>
TERVETULOA LOHJA SPAHAN! Majoittuminen klo 16.00 alkaen Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI; Tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi Ilmoittaudu ohjattuun leikkittilaan tuloinfossa tai suoraan lomaohjaajalle viimeistään edellisenä päivänä Klo 18-19 PÄIVÄLLINEN Klo 19.30 iltapala Elämyskylpylä avoinna kaikille asiakkaille: Ma klo 12-20 Ti-To klo 10-20 Pe-la 10-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa. <i>Kuntosali avoinna joka päivä 7-22</i>	Klo 7-10 AAMUPALA Klo 9.00 KARJALOHJA JA LÄHIYMPÄRISTÖ TUTUKSI ULKOILLEN KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 KOKO PERHEEN HAUSKA LIIKUNTARATA Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 14.00 KEHON JA MIELEN RENTOUTUSHETKI Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTIOLLA *mukavaa yhdessäoloa perheen ja ystävien kesken nuotin äärellä Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 ASKARTELUTUOKIO: Kankaanpainantaa Klo 11.00 VANHEMPIEN KESKUSTELURYHMÄ: VOIMAVARAT Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 FANTTIFUTIS KOKO PERHEELLE Klo 14.00 KATULIIUTTAITEILUA/ talvella KYNTTILÄPAJA Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€ Klo 18.00 Koko perheen elokuvailta *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT 10.00 JALKAPALLOKOULU Klo 11.00 VANHEMPIEN LIIKUNTAHETKI: Fascia Method kehonhuoltotunti Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KOKO PERHEEN PÖYTÄCURLING-PELI Klo 14.00 AIVOT VIRKEÄKSI PERHEVISAILU Klo 15.00 LASTEN VÄRITYSTUOKIO Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 KORTTI- JA KIRJANMERKKIPAJA Klo 19.30 iltapala Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin	Klo 7-10 AAMUPALA KLO 10-12 PERHELOMAT: OHJATTU LEIKKITILA 1-4-VUOTIAAT Klo 10.00 RASTIPOLKU *luontoaiheinen koko perheen rastipolku Klo 11.30-14.00 LOUNAS Klo 13.00 KOKO PERHEEN HELMIASKARTELUA Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN Klo 18.00 ELOKUVAILTA *kaikille asiakkaille avoin Klo 19.30 iltapala	Klo 7-10 AAMUPALA ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKONA PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 Klo 11.30-14.00 LOUNAS Turvallista kotimatkaa!

LOHJA Malliohjelman 2026

SPA & RESORT MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Loma ja Terveys ry
Vertaisloma aikuisille
Ohjaaja: Susanna Kallio

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
TERVETULOA LOHJA SPAHAN!	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA	Klo 7-10 AAMUPALA
Majoittuminen klo 16.00	Klo 8.00 AAMUVIRKKUJEN ALLASJUMPPA	Klo 10.00 ASIANTUNTIJALUENTO: ARJESSA JAKSAMINEN JA VOIMAVARAT	Klo 9.00 KEHONHERÄTTELYÄ *Ihmeä alku päivälle	Klo 10.00 KESKUSTELUTUOKIO KODIN VAARATEKIJÖISTÄ	ALLASOSASTO AVOINNA KLO 10-22 HYDROHEX-VIRTUAALIJUMPAT KÄYTETTÄVISSÄ KYLPYLÄN AUKIOLOAIKOINA
Klo 16.00 TULOINFO JA TULLAAN TUTUIKSI: Tullaan tutuiksi, tutustutaan taloon ja ohjelmaan sekä tehdään toisemme tutuiksi	Klo 10.00 KUNTOSALILTA LIHASVOIMAA	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 10.00 ASIANTUNTIJALUENTO: LIIKUNNAN VAIKUTUKSET KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN	Klo 11.30-14 LOUNAS	PAKKAILUA JA RENTOA OLEILUA... HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12
Päivällinen klo 18-19	Klo 14.00 KESKUSTELUTUOKIO: UNEN MERKITYS TERVEYDELLE	Klo 14.00 KEHON JA MIELEN RENTOUTUSTUOKIO	Klo 11.30-14 LOUNAS	Klo 13.30 KÄDENTAITOPIAJA: kortteja ja kirjanmerkkejä	Klo 11.30-14.00 LOUNAS
Elämyskylpylä avoinna Ma-to klo 14-20 Pe klo 14-22 La klo 12-22 Altaista poistuminen 30 min ja suihkutiloista 15 min ennen sulkemisaikaa.	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 18.00 YHTEINEN ILLANVIETTO: TIKKUPULLAN PAISTOA NUOTION ÄÄRESSÄ *mukavaa yhdessäoloa, keskustelua, laulua...	Klo 15.00 HYVÄN MIELEN JUMPPA	Klo 15.00 PALAUTETILAISUUS	Turvallista kotimatkaa!
Aamupäiväsauna ja uinti joka päivä klo 10-12	Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	Rantasauna lämpimänä klo 17-20.30, hinta 5€	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	Klo 17-19 PÄIVÄLLINEN	
Kuntosali avoinna joka päivä 7-22	Klo 19.00 ELOKUVAILTA *Kaikille asiakkaille avoin		Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	Klo 18.00 LOMALUOTSIN OHJATTU ILTAOHJELMA	
			Klo 20.00 Karaokeilta ravintolassa *Kaikille asiakkaille avoin		