



Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Tavoitteena on lisätä omaishoitajan ja hoidettavan voimavaroja tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja vertaistukeen. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Omaishoitajien keskusteluryhmä: Liikunta toimintakyvyn tukena
14.00-14.45	Hoidettavan ohjelma: sovelletut pelit
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Omaishoitajien keskusteluryhmä: Miten selviydyn arjessa
10.00-10.45	Hoidettavan ohjelma: Sovellettuja pelejä
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Vesiliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Omaishoitajien keskusteluryhmä: Kodin turvallisuus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
10.00-10.45	Hoidettavan ohjelma: Muistin huoltoa
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Luontoliikuntaa lähiympäristössä
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Sauvakävely
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Omaishoitajien keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
13.00-13.45	Hoidettavan ohjelma: Kotijumppaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
	Hyvää kotimatkaa!

Hemmotteluhoito (30min) jokaiselle viikon aikana.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. *-merkityt yleisiä ryhmiä ja ajankohtia. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com





Perheloma Rokualla

Røkua
Health & Spa Hotel

Tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, lepoon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
14.00-14.30	Majoittuminen
14.30-16.00	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten keskusteluryhmä: Liikunnan merkitys perheen hyvinvoinnille
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Liikuntaleikkejä, Pihkan taitorata ja leikit
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, Pihkan temppurata ulkona
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Kuntosaliin tutustuminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
14.00-16.00	Lastenhoitopalvelu
15.00-15.45	Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihapelit
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Vesiliikuntaa koko perheelle
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten ohjelma: Liikuntaryhmä, hyvän olon jumppa ja kehonhuolto
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Pienten lasten leikkejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, leikkejä ja pelejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Ulkoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Lasten ohjelma 4-6v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 7-12v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 13-17v: Liikuntaryhmä, pallo- ja mailapelit
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Perheen yhteinen ohjelma: Luontoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Palautekeskustelu
10.45-11.30	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
	Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Lastenhoitopalvelu 1-4-vuotiaille. Lasten leikkihuone, kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com



Senioriloma 60+

Tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, arjesta irtautuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden lomalaisten kanssa. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Kuntotestaus (Toimiva), testipalaute ja harjoitteluohjeet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

KESKIVIikko

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kehon herättely uuteen päivään
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauvakävely Rokuan luonnossa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com





Senioriloma 75+

Tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, arjesta irtautuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden lomalaisten kanssa. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Kuntotestaus (Toimiva), testipalaute ja harjoitteluohjeet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

KESKIVIikko

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kehon herättely uuteen päivään
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauvakävely Rokuan luonnossa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com





Vertaisloma aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

KESKIVIikko

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Venyttelyt
10.00-10.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com





Vertaisloma lapsiperheille

Rokua
Health & Spa Hotel

Tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
14.00-14.30	Majoittuminen
14.30-16.00	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten keskusteluryhmä: Liikunnan merkitys perheen hyvinvoinnille
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Liikuntaleikkejä, Pihkan taitorata ja leikit
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, Pihkan temppurata ulkona
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Kuntosaliin tutustuminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
14.00-16.00	Lastenhoitopalvelu
15.00-15.45	Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihapelit
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Vesiliikuntaa koko perheelle
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten ohjelma: Liikuntaryhmä, hyvän olon jumppa ja kehonhuolto
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Pienten lasten leikkejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, leikkejä ja pelejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Ulkoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Lasten ohjelma 4-6v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 7-12v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 13-17v: Liikuntaryhmä, pallo- ja mailapelit
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Perheen yhteinen ohjelma: Luontoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Palautekeskustelu
10.45-11.30	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
	Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Lastenhoitopalvelu 1-4-vuotiaille. Lasten leikkihuone, kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com



Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen. **Alustava ohjelma:**

SUNNUNTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Venyttelyt
10.00-10.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com

