

Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piiri

HYVINVOINTIPÄIVÄ KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

Ajankohta 30.9.2026

Henkilömäärä 100-150 hlöä

Aikatauluehdotus

10.00 (9.30)	Aamiainen	
10.30 – 11.15	Luento: Hengähdä hetkeksi	
11.45 – 12.30	Liikuntaa ryhmissä:	
	Lavis (opiston ohjaaja)	max 35 hlöä
	Jousiammunta (opiston ohjaaja)	max 16 hlöä
	Kehonhuolto fasciapalloilla (opiston ohjaaja)	max 30 hlöä
	Tuolitanssi (opiston ohjaaja)	max 30 hlöä
	Sauvakävely (opiston ohjaaja)	max 20 hlöä
11.30 – 12.30	Keilailu (omatoiminen)	max 24 hlöä
12.30	Lounas noutopöydästä	
13.30 – 14.30	Venyttelyt ja rentoutus	
14.45	Kahvi, tee ja makea kahvileipä	