Hyvänmielen loma Huhmarissa talvikausi 2019

MAANANTAI

Majoittuminen klo 14 alkaen.

OHJELMA ON ALUSTAVA, MUUTOKSET MAHDOLLISIA

16.00-18.00 Päivällinen

Tuloinfo ja viikon lomaohjelman esittely sekä ryhmäytyminen
Auditorio

Huhmarin viikko-ohjelmassa vaihtuvia ohjelmia kausittain

www.lomakeskushuhmari.com

TIISTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Luento ” Virtaa arkeen. Voimaa vuosiin”
Auditorio

Kävelyretki Huhmarisvaaralle; upea näköala Höytiäiselle, tykkiasema, paikan historia
Huhmarisvaara

12.00-14.00 Lounas

Ohjausta kuntosalilaitteiden käyttöön pienryhmissä
Kuntosali

Ohjattua saunayogaa ryhmissä
Louhen saunat

17.00-18.30 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Levytanssit, vapaa pääsy
Ravintola

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 Aamiainen

Ohjattu sauvakävelylenkki. Opetetaan sauvakävelytekniikkaa, matka 2-3 km.

Opastusta suksien voiteluun

Musiikkivisailu Auditorio

12.00-14.00 Lounas

Pilkkiretki Höytiäiselle – pilkkivälineet ja toukat varattu talon puolesta
Höytiäinen

Päiväkahvit kodalla. Nuotiotulilla tarinoidaan arjen pienistä ilonhetkistä.
Kota

17.00-18.30 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

Rantasaunat lämpiävät

Lomakeskus Huhmari

Hyvänmielen loma Huhmarissa
Talvikausi 2019

TORSTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Huhmarin olympialaiset- hauskoja lajeja kaiken kuntoisille lomalaisille
Piha-alue

Keskustelutilaisuus; mm. yksinäisyyden torjuminen, vertaistuen merkitys. Ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan toisilleen.
Auditorio

12.00-14.00 Lounas

Ohjattua vesijumppaa pienryhmissä
Vesimaailma

17.00-18.30 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka

PERJANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Niska- ja hartiajumppaa
Auditorio

Sääolosuhteiden mukaan: testausta lumikenkäilyyn tai kahvakuulan perusliikkeet
Tori/Kaisku

12.00-14.00 Lounas

Tanssii tähtösten kanssa - kisa leikkimielellä
Auditorio

Viikon lomakokemukset ja palautteet
Auditorio

17.00-18.30 Päivällinen

LAUANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

Lounas ja loma-asuntojen luovutus klo 11

Vesimaailma avoinna klo 10-18

11.00-14.00 Lounas

Hieronta- ja hoitopalvelut: mm. kauneudenhoitopalvelut, intialainen päähieronta, hunajahieronta, vyöhyketerapia. Ajanvaraukset vastaanotosta.

Nuotiopaikat käytettävissänne: kota, laavu ja grillikatos. Välinevuokrausta ympäri vuoden. Hinnasto netissä www.lomakeskushuhmari.com Vuokraukset vastaanotosta.

Lomakeskus Huhmari