



Sydänloma 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

TIISTAI

8.00-10.00 Aamiainen

Luento " Hoida sydäntäsi
sydämellisesti"
Auditorio

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

12.00-14.00 Lounas

Ohjausta kuntosalilaitteiden
käyttöön pienryhmissä
Kuntosali
Musiikkivisailu Auditorio

17.00-18.30 Päivällinen

Vesimaailma avoinna klo 20 saakka
Levytanssit, vapaa pääsy
Ravintola

KESKIVIIKKO

8.00-10.00 Aamiainen

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

Opastusta suksien voiteluun ja
hihtotekniikkaan

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

Huhmarin viikko-ohjelmassa
vaihtuvia ohjelmia kausittain

www.lomakeskushuhmari.com



Sydänloma Huhmarissa Talvikausi 2019

TORSTAI

8.00-10.00 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

8.00-10.00 Aamiainen

Ohjattu aamujumppa
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

Tanssit ravintolassa, pääsymaksu

LAUANTAI

8.00-10.00 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.