



Nähdään taas! – treffit Polkupyöräergometritestillä

Ohjelma

Perjantai

klo 14.00

Saapuminen Peurunkaan ja tuloinfo
Polkupyöräergometritestit henkilökohtaisen aikataulun mukaan
Päivällinen Food Gardenin bufeesta
Kuntosalit ja teemakylpylä käytössä
Omatoiminen iltaohjelma

klo 17.00 – 19.00

Lauantai

klo 7.00 – 9.30

Aamiainen
Kuntosalit ja teemakylpylä käytössä
Ryhmän kokoontuminen

klo 09.30 – 10.30

- kuulumiskierros ja viikonlopun odotukset

klo 10.45 – 11.45

Lihastesti

klo 12.00 – 12.45

Ohjattu liikunta (esim. vesiliikunta, kahvakuulaharjoitus, indoor cycling)

klo 13.00 – 13.30

Keittolounas

Mahdollisuus hemmotteluhoitoihin. Varaukset etukäteen, puh. 020 751 6711.

Peurungan vapaa-aikaohjelmaa

Sisä- ja ulkoliikuntaa omien mieltymysten mukaan.

klo 17.00 – 19.00

Päivällinen Food Gardenin bufeesta

Omatoiminen iltaohjelma

Sunnuntai

klo 7.30 – 10.00

Aamiainen

Kuntosalit ja kylpylä käytössä kotiinlähtöön saakka

klo 9.30 - 10.30

Ohjattu liikunnallinen aamuhetki, esim. sauvakävelylenkki, gymstick, kahvakuula

klo 12.00

Huoneiden luovutus ja kotiinlähtö

Ajankohdat

13. – 15.3.2015

12. – 14.6.2015

28. – 30.8.2015

2. – 4.10.2015

4. – 6.12.2015

Hinnat

199 e / hlö 2 hh Peurunkamäen ja pihan rivitalot

215 e / hlö 2 hh Kylpylähotellin päärakennus

Yhden hengen huone lisämaksusta alkaen 20 e / vrk

Varaukset ja tiedustelut

Kylpylähotelli Peurunka, myyntipalvelu , puh. 020 751 6300 (ark. klo 8-17)
tai sähköpostilla peurunka@peurunka.fi

Parempi voida hyvin!

Kehon koostumuksen
mittaus

Hintaan 15 € / henkilö

www.peurunka.fi

Peurunka

Parempi voida hyvin

