

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-9 Aamusauna ja -uinti	7-10 Aamusauna ja -uinti
	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-9.30 Aamiainen	8-10.30 Aamiainen
	10.00-11.30 Skannaa kehoasi: kehon liikeratatestit, yhteinen kehoavaava ja vahvistava harjoitus . Harjoituksen purku ryhmän kanssa. *Selätä hoikkouta	9.45-11.30 Frisbeegolf tutuksi, frisbeegolf-turnaus	9.30 - 11.30 Ryhmätreeni kuntosalilla ja kehonhuolto foamrollereilla		Kotiinlähtö
11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	
15.30-16.30 Tervetuloilaisuus: Tutustutaan viikon ohjelmaan, ympäristöön ja tullaan tutuiksi	13.00-14.30 Luento ja keskustelua; Puhtaalla ravinnolla jaksamista arkeen. Kirjoitetaan ruokapäiväkirjat ja jaetaan tuunatut lempireseptit.	13.00-14.00 Voimaa luonnosta: Rentoutus harjoitus metsän siimeksessä. Uskallan olla minä ja täten olen osa kokonaisuutta	13.00-14.30 Luento ja keskustelua: puhtaalla ravinnolla jaksamista arkeen osa 2; tehdään ryhmän kanssa smoothiet. Tutustutaan uusiin makuihin	14.30-15.30 Unelmien arki; Kuinka sen saavutan. 15.45-16.45 Keskustelua ja infoa miten vaikuttaa itse sujuvaan arkeen, viikon kokemuksista ja lomaviikon palautteet	
17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	
Ryhmän Omatoiminen petanque-turnaus	Erilaiset seurapelit vapaasti ryhmän käytettävissä		18.00 Elokuvailta ryhmän kesken	19.00 Yhteinen illanvietto tulien äärellä	
Illasauna ja -uinti	Illasauna ja -uinti	Illasauna ja -uinti	Illasauna ja -uinti	Illasauna ja -uinti	