

## HAMMASLÄÄKÄRILIITON UUTTA SENIORITOIMINTAA

### SENIORIEN KUNTOKURSSI VIERUMÄELLÄ 5.-7.10.2026

Vierumäki, Pihkalantie 3, 19120 Vierumäki, puh 0300 870870

Hammaslääkäriliitto järjestää seniorijäsenille kuntokurssin majoituksineen Vierumäellä. Tasokkaat puitteet ja monipuolinen ohjelma tarjoaa tutustumista eri liikuntalajeihin, ulkoilua ja hyvää seuraa.

Tule kuntoilemaan yhdessä, tervetuloa osallistumaan yksin tai ystävän kanssa!

#### **Maanantai 5.10.2026**

14.00-14.45	Tervetuloinfo, alueeseen tutustuminen kävellen
15.00-16.00	Majoittuminen
16.00-17.30	Lihaskuntoharjoitus kuntosalilla ryhmä 1 / Pickleball ryhmä 2
17.00-19.00	Päivällinen, ravintola Puhti
19.00-20.30	Nuotioillanvietto

#### **Tiistai 6.10.2026**

7.30-8.30	Inbody-kehonkoostumusmittaus (omakustanne 20 €/hlö)
8.00-9.30	Omatoiminen aamu-uinti uimahallissa
7.00-9.30	Aamiainen
9.30-11.00	Pickleball ryhmä 1 / Lihaskuntoharjoitus kuntosalilla ryhmä 2
11.00-14.00	Lounas, ravintola Puhti
14.00-14.45	Ulkoliikuntatuokio
15.00-15.30	Iltapäiväkahvit, kahvila Pihkala
16.00-16.45	Rentoutus
17.00-18.30	Päivällinen, ravintola Puhti
18.00-20.00	Omatoiminen pulahdus poreisiin uimahallissa

#### **Keskiviikko 7.10.2026**

7.00-9.30	Aamiainen
9.00-9.45	Footbic
10.00-10.45	Inbody-mittauksen palaute
11.00-14.00	Lounas, ravintola Puhti sekä kurssin päätös

**Hinta** 1 hengen huoneessa 264,50 €/hlö, 2 hengen huoneessa 204,50 €/hlö  
Hintoihin sisältyy majoitus aamiaisineen sekä ohjelmassa mainitut ateriat sekä liikuntaohjelmat.

Lisämaksusta tulopäivän lounas 15,50 €/hlö, Inbody-mittaus 20 €/hlö. Maksetaan itse Vierumäellä.

**Ilmoittautumiset viimeistään 25.9.2026** liiton verkkosivuilla Hammaslääkäriliitto > Ajassa > Tapahtumat

**Liitto laskuttaa kuntokurssin. Lisämaksulliset palvelut maksetaan itse Vierumäellä.**

**Mahdolliset peruutukset Hammaslääkäriliittoon viimeistään 25.9.**