



Hyvinvointiviikko

4.10. - 8.10.

Uudenkaupungin toimipaikassa

OHJELMA

MAANANTAI 4.10.2021

Klo 08.15–09.15 Yhdessä hyvin voidaan

Opiskelijoiden, opettajien ja henkilökunnan yhteinen aamulenkki ja aamupuuro ruokalassa. Erillisen aikataulun ja ohjelman mukaan.

Klo 10.40–11.20 Tule rentoutumaan!

Ohjatut rentoutukset klo 10.40, 11 ja 11.20. Varmistathan paikkasi ilmoittautumalla ennakoon. Varauslomake löytyy luokan B134 oven vierestä. Mukaan mahtuu 10 hlöä / rentoutus. Paikka: B-rakennus, luokka B134

Klo 12.00–14.00 Hyvinvointi, terveys ja kilpaurheilusta saadut elämänopetukset

Mika Poutala. Erillinen aikataulu. Paikka: Liikuntasali

TIISTAI 5.10.2021

Klo 08.00–16.00 Amazing Race hyvinvointiseikkailu

Paikka: Liikuntasali. Erillisen aikataulun mukaan

Klo 10.40–11.20 Tule rentoutumaan!

Ohjatut rentoutukset klo 10.40, 11 ja 11.20. Varmistathan paikkasi ilmoittautumalla ennakoon. Varauslomake löytyy luokan B134 oven vierestä. Mukaan mahtuu 10 hlöä / rentoutus. Paikka: B-rakennus, luokka B134

KESKIVIikko 6.10.2021

Klo 10.40–11.20 Tule rentoutumaan!

Ohjatut rentoutukset klo 10.40, 11 ja 11.20. Varmistathan paikkasi ilmoittautumalla ennakoon. Varauslomake löytyy luokan B134 oven vierestä. Mukaan mahtuu 10 hlöä / rentoutus. Paikka: B-rakennus, luokka B134

Klo 11.00–12.00 Tule kisaamaan tangossa roikkumista.

Paikka liikuntasali

TORSTAI 7.10.2021

Klo 09.15–13.45 Tiedätkö kroppasi kunnon? Pitääkö olla huolissaan?

Mittauta puristusvoimasi, tasapainosi ja verenpaineesi. Saat opastusta oman terveytesi edistämiseen. Seksuaaliterapeutti paikalla. Paikka: liikuntasali

PERJANTAI 8.10.2021

Klo 09.00–12.00 Värehtääkö viisari? Miltä tuntuu, kun keuhkot eivät toimi, tiedätkö mitä huuleesi tykität?

Paikka: A-rakennus, ruokalan aula. 1. vuoden opiskelijat erillisen ohjelman mukaan ja muut taukojen aikana.

Klo 11.00–12.00 Tule kisaamaan tangossa roikkumista

Paikka liikuntasali