



## PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA  
2. lähijakso

Pysyvään muutokseen Liike-hyvinvointijakso painottuu liikkumiseen.

### Torstai

Saapuminen Kyyhkylään  
Klo 12:30-14.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 14:30-16.30 Ulko/sisä-  
kuntosali  
Klo 17.00-18.00 Päivällinen,  
Ravintola Porrassalmi

### Perjantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,  
Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola  
Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30 Ulko/sisäpelit  
(minigolf, tennis, sähly,  
hankipallo)  
Klo 16.30-17.30 Päivällinen,  
Ravintola Porrassalmi

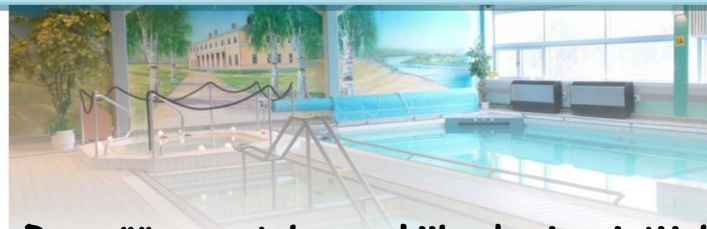
### Lauantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,  
Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola  
Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30  
Asahi/Taiji/jooga/pilates





## PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA  
3. lähijakso

Pysyvään muutokseen Liike-hyvinvointijakso painottuu liikkumiseen

### Torstai

Saapuminen Kyyhkylään  
Klo 12:30-14.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 14:30-16.30 Musiikki-  
liikunta/tanssi/vesijuoksu  
Klo 17.00-18.00 Päivällinen,  
Ravintola Porrassalmi

### Perjantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,  
Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola  
Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30 Liikunnallinen  
kota/laavuretki  
Klo 16.30-17.30 Päivällinen,  
Ravintola Porrassalmi

### Lauantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen,  
Ravintola Porrassalmi  
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta –  
kohti oman näköistä elämää  
Klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola  
Porrassalmi  
Klo 12.30-14.30  
Asahi/Taiji/jooga/pilates