

# Jooga ja melonta pe-ti 14.-18.7.2023

Alustava ohjelma, muutokset mahdollisia

Jooganopettajat Tuija Aaltonen ja Antti Mäkipää  
Melonnanohjaajat Juha Karvinen, Seppo Rautiainen ja Sami Ryti



## Perjantai 14.7.

17:00-18:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen
18:00	Päivällinen
19:00	Tutustuminen/ Joogasali
n 20.15	Joogaharjoitus (Tuija )

## Lauantai 15.7.

7:30	Herätys
7:45	Aamujooga (Tuija)
9:00	Aamiainen
10:00-11:00	Melontatekniikka ja turvallisuus rannassa (Juha, Sami ja Seppo)
11:15-13:00	Melontatekniikka ja turvallisuus Luento (Juha, Sami ja Seppo)
13:00	Lounas (mahdollisuus eväiden tekemiseen)
14:15	Melonta Matoniemelle. Venyttelyä Matoniemessä (Tuija)
18:00	Päivällinen
20:00	Joogaharjoitus (Antti)

## Sunnuntai 16.7.

7:30	Herätys
7:45	Vaihtoehto 1: Hidas aamumelonta (Esa)
7:45	Vaihtoehto 2: Aamujooga (Antti)
9:00	Aamiainen
10:00	Luento (Tuija ja Antti)
13:00	Lounas
16:00	Joogaharjoitus (Tuija)
18:00	Päivällinen (mahdollisuus eväiden tekemiseen)
19:00-	Melonta Kolkanlahdelle, missä tikkupullien paistaminen

## Maanantai 17.7.

7:30	Herätys
7:45	Aamujooga (Tuija)
9:00	Aamiainen
10:00	Kävelyretki Riekkonkoskelle
12:30	Lounas
13:15	Melonta Riekkonkoskelle, jossa ei rantautumismahdollisuutta. Reskutus.
16:30	Miesten savusauna
18:00	Päivällinen
19:00	Naisten savusauna
20:30-n. 22	Yhdessäoloa

## Tiistai 18.7.

7:30	Karmajooga = Oman huoneen siivous
8:00	Aamiainen
9:00-9:45	Yhteenveto ja palaute
10:00	Joogaharjoitus (Antti)
11:30	Lounas ja kotiin lähtö