

Hyvinvointia, virtaa ja virkistystä!

Terveyttä ravinnosta – Mukavasti muistista – Virtaa Laviksesta – Kuntoa keppijumpasta
Sauvakävelyn A, B, C – Iloista illanviettoa – Tsemppiluento

Lähde viettämään mukavaa aikaa Marttiseen työyhteisön, yhdistyksen tai vaikkapa kaveriporukan kanssa. Monipuolinen ohjelma takaa viihtyisiä elämyksiä koko porukalle.



Kahden päivän paketti

1.päivänä

Lounas

Majoittautuminen

*Sauvakävelyn A, B, C... tutustuen
alueeseen*

*Terveyttä ravinnosta TAI
Mukavasti muistista –luento*

Lavis

Kahvit ja makea

Omaa aikaa

*Iloinen illanvietto Pappilassa nauttien
Pappilan väen pöydän antimista*

2. päivänä

Aamiainen

Keppijumpaa

Tsemppiluento

Lounas

Kotimatka

*Paketin hinta: 144,50€ /hlö
(Yli 40 hlön ryhmät)*

*Hinta sisältää ohjelman, ruokailun
ja majoituksen kahden hengen
jaetussa huoneessa.*

Yhden päivän paketti

*Tulokahvit & suolainen piirakka
Sauvakävelyn A, B, C... tutustuen
alueeseen*

Lounas

*Terveyttä ravinnosta TAI
Mukavasti muistista – luento
Lavis*

*Hyvänmielen nauruterapiaa
musiikillisin maustein hattupäisten
herrasmiesten seurassa
Lähtökahvit & leivos*

*Paketin hinta: 48,50 € /hlö
(yli 40 hlön ryhmät)*

*Hinta sisältää ohjelman ja kahvit &
ruokailun.*

*Paketit varattavissa myös pienemmille
ryhmille, kysy tarjousta!*

*Pappilan väen pöydän voi vaihtaa
pikkujouluaikana joulupöydäksi ja
ohjelma on myös jouluisia.*

Matkanjohtaja ja bussikuski veloituksetta.

*Lisätiedot ja varaukset:
vanhapappila@marttinen.fi
p. +358(0)3 485 1921*

Lisätietoa ohjelmista:

Sauvakävelyn A, B, C

Opitaan sauvakävelyn alkeet tutustuen samalla Marttisen alueeseen

Terveyttä ravinnosta – luento

Ravitsemusterapeutti Johanna Koron luento terveellisestä ravinnosta.

Mukavasti muistista – luento

Muistihoitaja Sirkka-Liisa Niinisen luento muistamisesta.



Lavis-lavatanssijumppa

Uusi suomalainen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Lavistunnilla kohennetaan kuntoa opettaja Anne Viidan ohjaamana.



Iloinen illanvietto

Hurtta huumoria musiikillisin maustein koomikko Olavi Heittolan ja ohjelmaisäntä Juhani Viidan seurassa.

Lisätiedot ja varaukset:

*vanhapappila@marttinen.fi ,
p. +358 (0)3 485 1921*

Keppijumppa

Jumpataan ja venytellään keho uuteen päivään ohjaajan johdolla.

Hyvinvointia hyvästä hengestä:

tsemppi- luento

Pitkän linjan ryhmävetäjä ja valmentaja Juhani Viita pohjustaa pohdintoja arvojen, tavoitteiden ja asenteen merkityksestä yksilön ja ryhmän kannalta.



Majoitus

Majoitutaan hirsihuviloissa , joissa on 3 – 4 erillistä makuuhuonetta, yhteinen olohuone, sauna ja terassi.



Pappilan väen pöytä

Sillivati kananmunilla , sipuleilla & ranskankermakastikkeella
Maalais-leipäjuustosalaatti
Sienisalaatti, punajuuri-fetasalaatti
Pappilan maustekurkut
Possunfile & kermanen kastike
Juureskiusaus, keitetyt perunat
Leivät & voi, kotikalja, jäävesi & maito
Kahvi, tee & mehu, kermaäytekakku.

Herrasentie 16, VIRRAT
p. +358 (0)3 485 1900, info@marttinen.fi
www.marttinen.fi

Marttinen
Kokous- ja juhlatalo