

Preliminärt Program

Alla pass är frivilliga, men behöver bokas. Bokning av pass gör ni i receptionen vid ankomst.

Om ni planerar någon utflykt och inte kommer att delta vid någon måltid, ber vi att ni meddelar restaurangen det.

Måndag 10/11

Från 13.30	Incheckning. Vill ni börja med lunch? Hör av er till oss så bokar vi in er!
14.30-16.00	Fika i restaurangen och genomgång av programmet, samt historia om Sättra Brunn
16.00-17	Genomgång av gymmets olika maskiner
18.30	Middag och kvällsaktivitet i matsalen

Tisdag 11/11

07.00-08.30	Frukostbuffé	
09.00-09.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-10.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
11.00-11.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-11.00	Förmiddagskaffe vid spaavdelningen	
12.00	Lunch	
13.00-14.00	Visning av våra vackra hus på området	(bokas)
14.30-15.15	Cirkelträning – Styrka och puls Stora Rummet	(bokas)
15.30-16.15	Cirkelträning – Styrka och puls Stora Rummet	(bokas)
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe i matsalen	
18.30	Middag och kvällsaktivitet i matsalen	



Onsdag 12/11

07.00-08.30	Frukostbuffé	
09.00-09.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-10.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
11.00-11.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-11.00	Förmiddagskaffe vid spaavdelningen	
12.00	Lunch	
13.00- 17.00	Extra öppet hos hantverksbutiken Skapande Händer	
13.00-15.00	Brunnsmuseet tar med dig på en lättsam resa med nedslag i Sätra Brunns 325-åriga historia. Plats: Conversationen	(bokas)
Ca kl 14 14.30-16	Eftermiddagskaffe serveras i Conversationen För de som inte deltar i denna punkt serveras kaffet i matsalen	
18.30	Middag och kvällsaktivitet	

Torsdag 13/11

07.00-08.30	Frukostbuffé	
09.00-09.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-10.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
11.00-11.45	Vattengymnastik i poolen	(bokas)
10.00-11.00	Förmiddagskaffe vid spaavdelningen	
12.00	Lunch	
13.30-14.15	Balans och rörlighetsspass i Stora rummet	(bokas)
14.30-15.15	Balans och rörlighetsspass i Stora rummet	(bokas)
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe i matsalen	
OBS! 17.30	Middag i matsalen, därefter Musikquizz i Societetshuset	

Fredag 14/11

07.00-08.30	Frukostbuffé	
Senast 11.00	Utcheckning. Ni får gärna njuta av spaavdelningen fram till kl. 13:00	

