**Ohjelma**

**Perjantai 17.5.**

* Klo 15.00- Majoittuminen

**Lauantai 18.5.**

* Klo 08.00–11.00 Aamiainen
* Klo 10.00–13.00 Luennot kokoustilassa
  + Onko harjoittelusta lääkkeeksi selkäkipuun?, fysioterapeutti ja terveystieteiden tohtori **Sami Tarnanen**
  + Selkävaivat kuriin – kokonaisvaltaisesti, liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Harri Helajärvi**
* Klo 13.00 Lounas, buffet
* Klo 15.00–18.00 Aktiviteetti ”SPA Tiimikisailu”
  + Leikkimielisessä tiimikisailussa joukkueet kiertävät ohjaajien vetämillä toimintarasteilla testaten tarkkuutta, yhteistyökykyä ja hieman onneakin erilaisten tehtävärastien parissa. Rasteja on sisä- ja/tai ulkotiloissa säästä riippuen.
* Klo 19.30 Illallinen, buffet

**Sunnuntai 19.5.**

* Klo 8.00–11.00 Aamiainen
* Klo 10.00–12.00 Luennot kokoustilassa
  + Hyvää elämää pitkäkestoisen selkäkivun kanssa, terveystieteiden tohtori **Tapio Ojala**
  + Kipu ja mieli, erikoispsykologi **Tage Orenius**
* Klo 12.00 Huoneen luovutus
* Klo 12.00 Lounas, buffet
* Lounaan jälkeen on vielä mahdollisuus kylpyläkäyntiin.

Viikonlopun aikana on mahdollisuus tutustua **Tempurin** ja **Perskindolin** esittelypisteisiin.

**Ohjelmapaketin hinta:** 97 €/hlö  
Hinta sisältää asiantuntijaluennot ja aktiviteetin sekä 2 x lounas ja 1 x illallinen.  
*Pidätämme oikeuden mahdollisiin ohjelmanmuutoksiin.*

**Majoitushinnat**

Päärakennuksen huone

* 139 €/yhden hengen huone/vrk
* 149 €/kahden hengen huone/vrk

Sivurakennus Loft, economy-huone

* 102 €/yhden hengen huone/vrk
* 112 €/kahden hengen huone/vrk
* 147 €/kolmen hengen huone/vrk
* 182 €/neljän hengen huone/vrk

Huonehinta sisältää majoituksen, aamiaisen, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön majoitusvuorokauden aikana. Huone on käytössä saapumispäivänä klo 15 alkaen. Huoneen luovutus lähtöpäivänä viimeistään klo 12.

Varaukset tehdään Ikaalinen Spasta. Majoituksesta ja ohjelmapaketista lähetetään maksulinkki 14 vuorokautta ennen tulopäivää.

**Varaukset 17.3.2024 mennessä** joko sähköpostitse tai puhelimitse ma-pe klo 9–17:  
Ikaalinen Spa, myyntipalvelu, puh. [0600 12340(puhelin)](tel:+35860012340) (0,71 €/min+pvm/mpm) tai [myynti@ikaalinenspa.fi(sähköposti)](mailto:myynti@ikaalinenspa.fi)

HUOM. Majoituskiintiö on varattu nimellä **Selkäliitto**. Mainitse tämä varausta tehdessäsi.  
Virkistysviikonlopun toteutuminen vaatii vähintään 40 osallistujaa.