

	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
08:00		Karstie dzērieni Villa Ieva atpūtas zonā	Karstie dzērieni Villa Ieva atpūtas zonā	
09:00		Rīta vingrošana ar fizioterapeiti - ārstnieciska muguras dziļo muskuļu stiprināšana	Rīta vingrošana ar fizioterapeiti - ārstnieciska muguras dziļo muskuļu stiprināšana	Karstie dzērieni Villa Ieva atpūtas zonā
10:30		Brokastis	Brokastis	Brokastis
11:00				Saunas apmeklējums
12:00		Pastaiga - iepazīšanās ar viesnīcas teritoriju	Gunas Havensones lekcija	Izbraukšana & maltīte līdzņemšanai
13:30		Pusdienas	Pusdienas	
14:00				
15:00	Izbraukšana	Kustību lekcija ar fizioterapeitu	Pastaiga/ nūjošana	
16:30		Launags	Launags	
17:00		Kopīga vakariņu gatavošana ar šefpavāru Egilu Grīnfeldu	Saunas apmeklējums	
18:00				
19:00	Vakariņas un Santas uzruna	Vakariņas	Vakariņas	
20:00			Filmu vakars Semināru telpā VAI Saunas apmeklējums	
21:00				
22:00	Naktsmiers	Naktsmiers	Naktsmiers	