

**LIIKUNTALOMA PERHEILLE 5 vrk
MALLIOHJELMA 2017**

Maanantai / Tulopäivä

14.00 -

15.00 – 15.30

15.30 – 16.30

16.30 – 18.00

18.00 – 19.00

19.15 – 19.45

20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja kahvit, kahvileipä, lapsille mehua (Ravintola Aikamies)

Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkihetki (Eevansali)

Päivällinen

Pelit ja leikit Eevansalissa ohjatusti

Iltapala

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 11.00

9.00 - 11.00

11.30 – 13.00

15.00 – 16.00

16.30 – 17.30

18.00 – 19.00

19.00 – 19.30

20.00 – 22.00

Aamiainen

Ohjattu valokuvausretki luontoon. Kamerat tai kännykät mukaan, saappaat jalkaan. Paras otos palkitaan "diblomilla"

Alle 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa

Lounas

Päiväuniaika

Pelit ja leikit eri-ikäisille lapsille ulkona

Päivällinen

Satujumppaa, voimistelua ja venyttelyä Toimintasalissa

Iltapala

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.00 - 12.00

10.00 – 12.00

11.30 – 13.00

15.00 – 16.00

16.30 – 17.30

18.00 – 19.00

19.00 – 19.30

20.00 – 23.00

Aamiainen

Kiinalainen aamuliikunta Taiji, Toimintasalissa

Aikuiset luento ja keskustelutilaisuus: Perheen, työn ja harrastusten yhteensovittaminen, ESL

Vanhempien omaa yhteistä aikaa

Lapset 3 – 8v leikkihuone, yli 8v pelihuone, alle 3v. lapsiparkki lastenhoitohuoneessa

Lounas

Päiväuniaika

Koko perheen pallopelit (jalkapalloa, sählyä, polttopalloa tms.)

Päivällinen

Vesijumppaa aikuisille, lapsille vesiliukumäki

Iltapala

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.30

10.00 - 12.00

11.30 – 13.00

15.00 – 16.00

16.30 – 18.00

18.30 – 20.00

20.00 – 23.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasalissa

Allaspeuhut / vesikoripalloa koko perheelle kylpylässä

Alle 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa

Lounas

Päiväuniaika

Voimistelua ja venyttelyä koko perheelle, Toimintasalissa

Päivällinen

Illanvietto ja iltapala grillikatoksella, säävaraus ohjatut pelit ja leikit eri-ikäisille, Eevansali

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.00 – 12.00

10.00 – 12.00

12.00 – 13.00

15.00 – 16.30

16.30 – 17.30

18.00 – 19.00

19.00 – 19.30

20.00 – 24.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasalissa

Aikuiset Luento ja keskustelutilaisuus: Ravinto, liikunta ja lepo, ESL

Vanhempien omaa yhteistä aikaa

Lapset 3-8v. Leikkihuone, yli 8v. kylpylä, alle 3v. lapsiparkki lastenhoitohuoneessa

Lounas

Päiväuniaika

Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

Päivällinen

Vesijumppaa / vesiliukumäki kylpylässä

Iltapala

Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

9.00 – 9.30

9.30 – 10.00

11.00 – 12.00

12.00

Aamiainen

Läksiaisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasalissa

Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

Lähtölounas

Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosalia, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Pidätämme oikeuden ohjelman ja aikataulun muutoksiin.



**MEIDÄN PERHEEN LOMA 5 vrk
MALLIOHJELMA 2017**

Maanantai / Tulopäivä

14.00 -

15.00 – 15.30

15.30 – 16.30

16.30 – 18.00

18.00 – 19.00

19.15 – 19.45

20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja kahvit, kahvileipä, lapsille mehua (Ravintola Aikamies)

Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkiketki (Eevansali)

Päivällinen

Pelit ja leikit Eevansalissa ohjatusti

Iltapala

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.45

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto

Koko perheen leikit ulkona, säävaraus Toimintasali

Lounas

Päiväuniaika

Aikuiset luento ja keskustelutilaisuus: Perheen, työn ja harrastusten yhteensovittaminen, ESL

Lapset 3 – 8v leikkihuone, yli 8v pelihuone, alle 3v. lapsiparkki lastenhoituhuoneessa

Päivällinen

Satujumppaa, voimistelua ja venyttelyä Toimintasalissa

Iltapala

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 11.00

9.15 – 9.45

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

Aamiainen

Alle 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoituhuoneessa

Kiinalainen aamuliikunta Taiji, Toimintasali

Koko perheen pallopelit (jalkapalloa, polttopalloa tms.) ulkona/ Toimintasalissa

Lounas

Päiväuniaika

Kuntoranta suunnistus koko perheelle

Päivällinen

Meidän perhe on parempi kuin teidän perhe – leikkimielinen perhekisa ulkona

Iltapala

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.00 – 12.00

12.00 – 13.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

Aikuiset Luento ja keskustelutilaisuus: Ravinto, liikunta ja lepo, ESL

Vanhempien omaa yhteistä aikaa

Lapset 3-8v. Leikkihuone, yli 8v. kylpylä, alle 3v. lapsiparkki lastenhoituhuoneessa

Lounas

Päiväuniaika

Frisbeegolf, polttopalloa, jalkapalloa tms. ulkoliikuntaa koko perheelle

Päivällinen

Illanvietto ja iltapala grillikatoksella

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 11.00

9.15 – 9.45

10.00 – 11.00

12.00 – 13.00

Aamiainen

Alle 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoituhuoneessa

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

Mölkky, petanque tms. pihapelit koko perheelle

Lounas

Päiväuniaika

Palautekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

Päivällinen

Kuperkeikkakilpailu pienille Toimintasalissa, isommille pöytäpelikisat Pelihuoneella

Iltapala

Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

9.00 – 9.30

9.30 – 10.00

11.00 – 12.00

12.00

Aamiainen

Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali

Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

Lähtölounas

Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössäni aukioloaikoina. Pidätämme oikeuden ohjelman ja aikataulun muutoksiin.



**TYÖT TAKANA 5 VRK
MALLIOHJELMA 2017**

Maanantai / Tulopäivä

14.30 -

15.00 – 15.30

15.30 – 16.30

16.30 – 18.00

18.30 – 19.30

20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä

Tutustuminen / ryhmäytyt, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntahetki (Eevansali)

Päivällinen

Italiikunta ulkona tai säävaraus vesivoimistelu kylpylässä

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.45

10.00 – 11.10

11.30 – 13.00

14.00 – 14.45

16.30 – 18.00

19.00 – 19.45

20.00 – 22.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto

Luento / keskustelutilaisuus; Liikunta, lepo ja ravinto, Eevansalin luentotila (ESL)

Lounas

Ohjattu kuntosaliharjoitus, kuntosali kylpyläosastolla

Päivällinen

Vesijooga kylpylässä

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.30 – 17.30

19.00 – 19.45

20.00 – 23.00

Aamiainen

Kiinalainen aamuliikunta Taiji, Eevansali

Luento / keskustelutilaisuus; Tasapainoharjoittelun merkitys, ESL

Lounas

Tasapainoharjoitus, hoito-osaston sali

Päivällinen

Vesijumppa kylpylässä

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.30

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.30 – 18.00

18.00 – 19.00

20.00 – 23.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali

Ulkoliikuntaa, esim. frisbeegolf, mölky tms. Säävaraus sisäboccia, Toimintasali

Lounas

Hikijumppaa Toimintasalissa

Päivällinen

Allastanssit kylpylässä

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

12.00 – 13.00

13.00 – 14.00

15.00 – 16.30

16.30 – 18.00

18.30 – 19.15

20.00 – 24.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

Sauvakävelylenkki tai lumikenkäkävely, luontopolku tms. ulkona

Lounas

Venyttely / rentoutusharjoitus, Toimintasali

Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

Päivällinen

Vesijumppa kylpylässä

Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

9.00 – 9.30

9.30 – 10.00

11.00 – 12.00

12.00

Aamiainen

Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali

Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

Lähtölounas

Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössänne aukioloaikoina.



**VOIMAA VERTAISUUDESTA
MALLIOHJELMA 2017**

Maanantai

14.30 -
15.00 – 15.30
15.30 – 16.30
16.30 – 18.00
18.45 – 19.15
20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa
Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä
Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntahetki (Eevansali)
Päivällinen
Vesivoimistelu
Levytanssit ravintolassa

Tiistai

7.00 – 10.00
9.00 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
14.00 – 14.45
16.00 – 16.30
16.30 – 18.00
18.15 – 19.00
20.00 – 22.00

Aamiainen
Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustuminen, Eevansali ja kylpyläosasto
Ulkoliikuntaa pelaillen / lenkkeillen, ohjattu
Lounas
Luento; Tasapainoharjoittelun merkitys hyvinvoinnissa, ESL
Vesivoimistelu
Päivällinen
Venyttely / rentoutusharjoitus, Eevansali
Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
14.00 – 14.45
16.30 – 17.30
18.00 – 19.00
20.00 – 23.00

Aamiainen
Kiinalainen aamu liikunta Taiji, Eevansali
Tasapainoharjoittelua hoito-osastolla tai Toimintasalissa
Lounas
Luento ryhmälle sopivasta aiheesta, esim. unesta, liikunnasta, ravinnosta jne. ESL
Päivällinen
Keskustelutilaisuus ryhmälle sopivasta aiheesta
Karaoke ravintolassa

Torstai

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.00
16.30 – 18.00
18.00 – 18.45
20.00 – 23.00

Aamiainen
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali
Ulkoliikuntaa, esim. frisbeegolf, mörkky tms. Säävaraus sisäboccia, Toimintasali
Lounas
Allastanssit kylpylässä
Päivällinen
Keskustelutilaisuus Eevankabinetti
Levytanssit ravintolassa

Perjantai

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
12.00 – 13.00
15.00 – 16.30
16.30 – 18.00
17.45 – 18.45
20.00 – 24.00

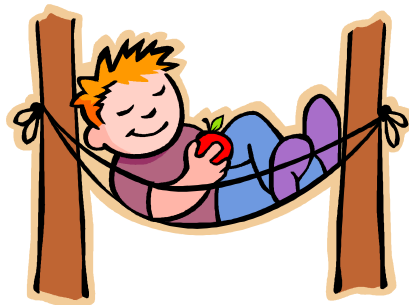
Aamiainen
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali
Sauvakävelylenkki, luontopolku tms.
Lounas
Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus
Päivällinen
Vesivoimistelua /venyttelyä kylpylässä
Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai

8.00 – 10.30
9.00 – 9.30
9.30 – 10.00
11.00 – 12.00
12.00

Aamiainen
Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali
Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!
Lähtölounas
Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Ryhmälle varataan kokoustila omiin kokoontumisiin.



**VOIMAVARALOMA 5 VRK (yleisomat)
MALLIOHJELMA 2017**

Maanantai / Tulopäivä

14.30 -

15.00 – 15.30

15.30 – 16.30

16.30 – 18.00

19.00 – 19.30

20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä

Tutustuminen / ryhmäytytys, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntatunti (Eevansali)

Päivällinen

Vesivoimistelu

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.45

10.00 –

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.00 – 16.30

16.30 – 18.00

18.15 – 19.00

20.00 – 22.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto

UKK-kävelytesti

Lounas

Luento; Liikunta ja lepo, ESL

Vesivoimistelu

Päivällinen

Venyttely / rentoutusharjoitus, Eevansali

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.00 – 16.30

16.30 – 17.30

18.00 – 19.00

20.00 – 23.00

Aamiainen

Kiinalainen aamuliikunta Taiji, Eevansali

Reipas ulkoliikunta, lenkki, frisbeegolf tms.

Lounas

Luento; UKK kävelytestin palauteluento.. ESL

Vesijumppa kylpylässä

Päivällinen

Tietovisa (aivojumppaa) ravintolassa

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

15.00 – 16.00

16.30 – 18.00

18.00 – 19.00

20.00 – 23.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali

Ulkoliikuntaa, esim. sauvakävely, mölkky tms. Säävaraus sisäboccia, Toimintasali

Lounas

Allastanssit kylpylässä

Päivällinen

Luento ja keskustelutilaisuus ”Voimaantumisteoria”, Eevankabinetti

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

12.00 – 13.00

15.00 – 16.30

16.30 – 18.00

18.00 – 19.30

20.00 – 24.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

Sauvakävelylenkki, luontopolku tms.

Lounas

Luento; Rentoutumisen teoria ja käytäntö, vinkkejä arkielämään

Päivällinen

Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

9.00 – 9.30

9.30 – 10.00

11.00 – 12.00

12.00

Aamiainen

Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali

Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

Lähtölounas

Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Ryhmälle varataan kokoustila omiin kokoontumisiin.

