

MTLH Liikuntaloma Perheille Malliohjelma (Joulu)

LIIKUNNALLISESTA OHJELMASTA VASTAAVAT

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma - la klo 8.00 – 21.00
su klo 8.00 – 19.00

BAARI AVOINNA

ma - la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 7.00 – 9.00 Aamiainen
klo 11.00 – 13.00 Lounas
klo 16.30 – 18.00 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma - pe klo 15.00 – 21.00
la klo 10.00 – 21.00
su klo 10.00 – 19.00

HIERONTA/ FYSIOTERAPIA/ JALKAHOIDOT

BewellCenter
Ajanvaraukset puh. 015 510 272

AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti **erikseen**, saat uuden kortin hävinneen tilalle vain esittämällä kuitin. Hävinneestä kortista **veloitamme 10 €** Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon. Laskutamme jälkikäteen 20 euroa/pyyhe, mikäli pyyhe / pyyhkeet puuttuvat huoneesta.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00
Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00
Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000
Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413



Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	aikuisten ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma
-------------------------------	-------------------	---------------------------

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisuus liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

Päivä 1.

14.30 - 15.15	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Ryhmäläisiin tutustumista, opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
16.30-18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
18.00 - 19.30	Koko perheen tutustumisleikit ja -pelit	(voimistelusalissa)
20.00-21.00	Illtapala	Espilä- Sali

Päivä 2.

7.00 - 9.30	Aamiainen	Espilä- Sali
9.30-11.00	Koko perheen lumirakentaminen.	(ulkona)
11.00 - 13.00	Lounas	Espilä- Sali
14.00-15.30	14.15 - 15.15 Aikuisten kahvakuula ja kuntopalloharjoitus (monitoimihalli)	14.00- 15.30 Lasten ja nuorten kaupunkisota (pallouihalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
18.00 - 18.45	Koko perheen kiipeily, liaanihyppy ja puhallustikka	(monitoimihalli)
20.00-21.00	Illtapala	Espilä- Sali

Päivä 3.

7.00 - 9.30	Aamiainen	Espilä- Sali
9.30 – 11.00	Koko perheen jääpelit ja -leikit	(jäähalli)
11.00 – 13.00	Lounas	Espilä- Sali
14.00- 15.30	14.15- 15.15 Aikuisten kuntosaliharjoitus (kuntosali)	14.00- 15.30 Lasten ja nuorten hankipelit ja – leikit *kokoontuminen vastaanoton eteen
15.45- 16.30	Koko perheen hikipelit	(palloluuhalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
17.30- 19.00	17.45- 18.45 Ravintoluento aikuisille (torkkelin luentosali)	17.30- 19.00 Lasten ja nuorten polkuauto GP (monitoimihalli)
20.00- 21.00	Iltapala	Espilä- Sali

Päivä 4. (jouluaatto)

7.00 - 9.30	Aamupala	
9.30- 11.00	10:00–10:45 Sauvakävely tai crosstraining *kokoontuminen monitoimihalliin	9.30- 11.00 Joulun aarteenetsintä lapsille ja nuorille *kokoontuminen vastaanoton eteen
11.45– 12.30	Suomen Turku julistaa joulurauhan	(auditorio)
11.30 - 13.00	Lounas	
13.30- 14.15	Aikuisten lumikenkäily.	Lasten ja nuorten pallopelit
15.30- 17.00	Tanhuvaaran Joulujuhla!	*lauluja, leikkejä & pukin vierailu (voimistelusalit)
17.00- 19.00	Päivällinen	
19.00 – 23.00	Illanviettoa rantasaunalla!	Molemmat saunat lämpimänä.
20.00- 21.00	Iltapala	Espilä- Sali

KEHONIKÄ-TESTI TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta

INBODY- testi TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta

- Testin hinta 15e

Päivä 5.

7.00 - 9.30	Aamiainen	
9.30-11.00	9.45- 10.45 Aikuisten vesitreeni (spa)	9.30 -11.00 Lasten ja nuorten parkour & temppurata (urheilukenttä)
11.30 - 13.00	Lounas	
14.00-15.30	Koko perheen Joulukisailut!	(palloiluhalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	
19.00 - 22.00	Illanvietto rantasaunalla *Ohjattua illanviettoa 18.30- 19.15	*molemmat saunat lämpimänä 19- 22
20.00-21.00	Iltaapala	Espilä- Sali

Päivä 6.

7.00 - 9.30	Aamiainen	
9.00-10.30	9.15- 10.15 Aikuisten Lumikenkäily *kokoontuminen urheilukentälle	9.00- 10.30 Lasten ja nuorten pulkkamäki *kokoontuminen vastaanoton eteen
11.30 - 13.00	Lounas	
12.00-12.45	Päätös ja palaute	(auditorio)

VÄLINEVUOKRAT 1.6.2015 ALKAEN KURSSI- JA HOTELLIASIAKKAILLE

Koodi

3217	Frisbeegolf	3,00 €/tunti/hlö
3239	Tennismaila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
3241	Minigolf	3,00 €/tunti/hlö
3240	Pingis maila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
3240	Sulkapallomailat + pallot	3,00 €/tunti/hlö
3237	Lentopallo – jalkapallo	2,00 €/tunti
3244	Kävelysauvat	3,00 €/tunti
	Polkupyörä	6,00 € 2h tai 10€/päivä

MTLH Meidän perheen loma Malliohjelma (kesä)



LIIKUNNALLISESTA OHJELMASTA VASTAAVAT

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma - la klo 8.00 – 21.00
su klo 8.00 – 19.00

BAARI AVOINNA

ma - la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 7.00 – 9.00 Aamiainen
klo 11.00 – 13.00 Lounas
klo 16.30 – 18.00 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma - la klo 15.00 – 21.00
su klo 10.00 – 19.00

PARTURI-KAMPAAJA, KOSMETOLOGI

Mirja Pöllänen/ BewellCenter
Ajanvarukset puh. 015 537 823

HIEROJA-FYSIOTERAPEUTTI

Juho-Matti Pimiä/ BewellCenter
Ajanvaraukset puh. 015 537 823

AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti **erikseen**, saat uuden kortin hävinneen tilalle vain esittämällä kuitin. Hävinneestä kortista **veloitamme 10 €**. Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon. Laskutamme jälkikäteen 20 euroa/pyyhe, mikäli pyyhe / pyyhkeet puuttuvat huoneesta.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00
Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00
Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000
Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413



Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	aikuisten ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma
-------------------------------	-------------------	---------------------------

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisuus liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

1. päivä

15.00 - 16.30	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Ryhmäläisiin tutustumista, opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
16.30 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 19.30	Koko perheen tutustumisleikit ja pelit	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

2. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.00 - 9.45	Voimaa vartaloon! -luento aikuisille	Pihaleikit ja pelit
10.00 - 11.30	Koko perheen seinäkiipeily & oheistoiminnat	
11.00 - 12.30	Lounas	
13.30- 15.30	Lastenhoito leikkihuoneessa	
13.45 - 15.15	14.00 – 15.00 Ryhmäliikunta voimistelusalissa	13.45 – 15.15 Polkuauto GP lapsille ja nuorille
16.30 - 18.00	Päivällinen	
18.00 18.45	Koko perheen hikipelit	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

3. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.30 - 11.00	Koko perheen kalliolaskeutuminen ja luontorasti	(jäähalli)
11.00 - 12.30	Lounas	
13.30 - 15.30	13.45 - 14.30 Ravintoluento 14.30 - 15.15 Kahvakuulaharjoitus	13.45 - 15.15 Yleisurheilu
13.30-15.30	Lastenhoito leikkihuoneessa	
16.30 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 19.30	18.15- 19.15 Aikuisten kehonhuolto ja rentoutus	18.00- 19.30 Kino Tanhuvaara lapsille ja nuorille
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

4. päivä

7.00 - 9.00	Aamupala	
9.30 - 11.00	Koko perheen Frisbeegolf ja minigolf	
11.30 - 13.00	Lounas	
13.30-15.30	Lastenhoito leikkihuoneessa	
13.45 - 15.15	14.00 - 15.00 Melontaa Suurjärvellä	13.45 - 15.15 Parkour & temppurata
16.30 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 18.45	Koko perheen Mobo-rastit	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

KEHONIKÄ-TESTI TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta
- Testin hinta sisältyy kurssimaksuun

INBODY-testi TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta
- Testin hinta 10 €/hlö (norm. 30 €)

Tanhuvaaran Ryhmäliikuntatunnit MA-PE

Lomalaiset pääsevät tunneille opiskelijahintaan
Lisätietoja ja ilmoittautumiset vastaanottoon

5. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.30 - 11.00	Koko perheen lomaolympialaiset	
11.30 - 13.00	Lounas	
13.30-15.30	Lastenhoito leikkihuoneessa	
13.45 - 15.15	14.00 – 15.00 Aikuisten crosstraining	13.45 – 15.15 Kaupunkisota lapsille ja nuorille
15.45-16.30	Koko perheen viitepelit	
16.30 - 18.00	Päivällinen	
19.00 – 22.00	Rantasaunailta Ohjelmaa rantasaunalla klo 19.00 – 19.45	Makkarat ja mehut rantasaunalla

6. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.00-10.30	Löydä & merkitse-suunnistus	
10.45 - 11.30	Loman päätös ja palaute	
11.30 - 13.00	Lounas	



MTLH Liikuntaloma Perheille Malliohjelma (talvi)

LIIKUNNALLISESTA OHJELMASTA VASTAAVAT

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma - la klo 8.00 – 21.00
su klo 8.00 – 19.00

BAARI AVOINNA

ma - la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 7.00 – 9.00 Aamiainen
klo 11.00 – 13.00 Lounas
klo 16.30 – 18.00 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma - pe klo 15.00 – 21.00
la klo 10.00 – 21.00
su klo 10.00 – 19.00

PARTURI-KAMPAAJA, KOSMETOLOGI

Mirja Pöllänen/ BewellCenter
Ajanvarukset puh. 015 537 823

HIEROJA-FYSIOTERAPEUTTI

Juho-Matti Pimiä/ BewellCenter
Ajanvaraukset puh. 015 537 823

AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti **erikseen**, saat uuden kortin hävinneen tilalle vain esittämällä kuitin. Hävinneestä kortista **veloitamme 10 €**. Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon. Laskutamme jälkikäteen 20 euroa/pyyhe, mikäli pyyhe / pyyhkeet puuttuvat huoneesta.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00
Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00
Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000
Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413



Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	aikuisten ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma
-------------------------------	-------------------	---------------------------

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisuutta liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

Sunnuntai

14.30 - 15.15	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Ryhmäläisiin tutustumista, opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
16.30-18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
18.00 - 19.30	Koko perheen tutustumisleikit ja -pelit	(voimistelusalissa)
20.00-21.00	Illtapala	Espilä- Sali

Maanantai

7.00 - 9.30	Aamiainen	Espilä- Sali
9.30-11.00	Koko perheen kiipeily, liaanihyppy ja puhallustikka	(monitoimihalli)
11.00 - 13.00	Lounas	Espilä- Sali
14.00-15.30	14.15 - 15.15 Aikuisten kahvakuula ja kuntopalloharjoitus (monitoimihalli)	14.00- 15.30 Lasten ja nuorten kaupunkisota (pallouihalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
18.00-18.45	Koko perheen lamppusuunnistus	*kokoontuminen monitoimihalliin
20.00-21.00	Illtapala	Espilä- Sali

Tiistai

7.00 - 9.30	Aamiainen	Espilä- Sali
9.30 - 11.00	Koko perheen jääpelit ja -leikit	(jäähalli)
11.00 - 13.00	Lounas	Espilä- Sali
14.00- 15.30	14.15- 15.15 Aikuisten kuntosaliharjoitus (kuntosali)	14.00- 15.30 Lasten ja nuorten hankipelit ja – leikit *kokoontuminen vastaanoton eteen
16.30 - 18.00	Päivällinen	Espilä- Sali
17.30- 19.00	17.45- 18.45 Ravintoluento aikuisille (torkkelin luentosali)	17.30- 19.00 Lasten ja nuorten polkuauto GP (monitoimihalli)
20.00- 21.00	Iltapala	Espilä- Sali

Keskiviikko

7.00 - 9.30	Aamupala	
9.30- 11.00	9.45- 10.45 Aikuisten vesitreeni (SPA)	9.30- 11.00 Lasten ja nuorten lumirakentaminen *kokoontuminen vastaanoton eteen
11.30 - 13.00	Lounas	
14.00- 15.30	14.15–15.15 Aikuisten crosstraining (monitoimihalli)	14.00- 15.30 Lasten ja nuorten parkour ja tempurata (palloluuhalli)
15.45- 16.30	Koko perheen hikipelit	(palloluuhalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 19.30	klo 18.15 – 19.15 Voimaa vartaloon! - luento aikuisille (torkkelin luentosali)	18.00 – 19.30 Lasten ja nuorten elokuvailta (auditorio)
20.00- 21.00	Iltapala	Espilä- Sali

KEHONIKÄ-TESTI TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta

INBODY- testi TANHUVAARASSA

- Ajanvaraukset vastaanotosta
- Testin hinta 15e

Mahdollisuus lastenhoitoon leikkihuoneessa:

- ma 13.30 - 15.30
- ti 13.30 - 15.30
- ke 13.30 - 15.30
- to 9.00 - 11.00

Torstai

7.00 - 9.30	Aamiainen	
9.30-11.00	9.45- 10.45 Aikuisten hiihtokoulu (urheilukenttä)	9.30 -11.00 Lasten ja nuorten hiihtokoulu (urheilukenttä)
11.30 - 13.00	Lounas	
14.00-15.30	Koko perheen lomaOlympialaiset	(pallotiluhalli)
16.30 - 18.00	Päivällinen	
19.00 - 22.00	Illanvietto rantsaunalla *Ohjattua illanviettoa 18.30- 19.15	*molemmat saunat lämpimänä 19- 22
20.00-21.00	Iltaapala	Espilä- Sali

Perjantai

7.00 - 9.30	Aamiainen	
9.00-10.30	9.15- 10.15 Aikuisten Lumikenkäily *kokoontuminen urheilukentälle	9.00- 10.30 Lasten ja nuorten pulkkamäki *kokoontuminen vastaanoton eteen
11.30 - 13.00	Lounas	
12.00-12.45	Päätös ja palaute	(auditorio)

VÄLINEVUOKRAT 1.6.2015 ALKAEN KURSSI- JA HOTELLIASIAKKAILLE

Koodi

3217	Frisbeegolf	3,00 €/tunti/hlö
3239	Tennismaila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
3241	Minigolf	3,00 €/tunti/hlö
3240	Pingis maila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
3240	Sulkapallomailat + pallot	3,00 €/tunti/hlö
3237	Lentopallo – jalkapallo	2,00 €/tunti
3244	Kävelysauvat	3,00 €/tunti
	Polkupyörä	6,00 €/ 2h tai 10€ päivä

**MTLH Ry/
Työt takana**

SUNNUNTAI

15.00	Tervetuloa Tanhuvaaraan Tuloinfo ja esittelyt
15.45	Happihyppely Tutustumista opiston alueeseen
16.30	Päivällinen
18.30	Toiminnallista tutustumista ja ryhmäytymistä

MAANANTAI

7.00 - 9.30	Aamiainen Keho Kunnossa –terveyskunnan kartoitusta
11.30 14.00	Lounas Keho Kunnossa – terveyskuntokartoituksen palaute ja keskustelu terveyskunnan ylläpitämisestä
15.30	Voimavesijumppa Vesijumppaa välineillä
16.30 18.30	Päivällinen Aivopähkinöitä purtavaksi Hauskoja ja haastavia muisti- ja ongelmanratkaisutehtäviä

TIISTAI

8.00 9.30 10.45	Aamiainen Rastikuntoilua/piharastit Lenkki vedessä Vesijuoksua
11.30 13.15 14.00	Lounas InBody -testipalaute Tietoisku ja keskustelutuokio ”Ravitsemussuosituksset ja ravinnon erityiskysymykset”
15.15 16.30 18.30 19.15	Lihaskuntojumppa Päivällinen Ohjelmallinen illanvietto EspiläSalissa Ilta jatkuu levytanssein

KESKIVIIKKO

8.00 9.30	Aamiainen Kävelytietoisku kestävyysliikunnasta
10.30 11.30	Bocciaturnaus Lounas
14.00 15.30	Asahi -terveysliikuntaa VesiCircuit Kiertoarjoittelua vedessä
16.30 19.40	Päivällinen Venyttely ja rentoutus

TORSTAI

8.00 9.30	Aamiainen Voimaa vartaloon kuntosalilta Paikkaharjoitteluun opastaminen
11.30 14.00	Lounas Tietoisku ”Liikkeellä Liikkuvuutta” Asiaa liikkuvuudesta ja erilaisista liikkuvuusharjoitteista
15.15 16.30 18.30	Liikkeellä Liikkuvuutta Erilaiset liikkuvuusharjoitteet käytännössä Päivällinen Ohjelmallinen illanvietto takkatuvalla
19.15	Ilta jatkuu omalla porukalla Saunat lämpiminä

PERJANTAI

8.00 9.30 11.30 11.15	Aamiainen Savolaiset Olympialaiset Lounas Päätös & palaute Kiitos kaikille
--------------------------------	--

