

**Tervehdys Ukkohallasta, Kainuun korkeimman vaaran juurelta.  
Olette tulossa perheen yhteiselle hyvinvointiviikolle nauttimaan yhteisestä ajasta.  
Majoitutte SkiChalets- tai SkiVillas -huoneistoissa aivan Ukkohallan ydinalueella,  
majoitukseen sisältyy liinavaatteet ja loppusiivous täysihoidolla.  
Ruokailut ovat Ravintola Saagassa. Osoite Ukkohallaan:  
Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi.**

SKI&SPORT RESORT  
**UKKOHALLA**

## Meidän perheen loma

### Sunnuntai

16.00–20.00	Saapuminen Ukkohallaan, infosta saatte avaimet ja kartan huoneistoihin
17.00–18.00	Päivällinen Ravintola Saagassa
19.30–20.30	Iltapala Ravintola Saagassa

### Maanantai

8.30-9.30	Aamupala
10.00–11.30	Aloitustilaisuus: Yhteinen tutustuminen Saaga-Kabinetissa (2.krs) ja viikko-ohjelman läpikäyminen ja sisätiloihin tutustuminen
12.00–13.00	Lounas (lounaalta välipala mukaan)
13.30–15.00	Tutustuminen Ukkohallan alueeseen ulkona, kävelemme 1,5km eli pienemmille lapsille esim. rattaat/pulkka mukaan, kokoontuminen yläparkkipaikalla
15.00 alk.	Omatoiminen tutustuminen Saunamaailmaan (saunajooga aikuisille 15.30 alkaen, ilmoittautumiset aloitustilaisuudessa)
17.00–18.00	Päivällinen Ravintola Saagassa
19.30–20.30	Iltapala Ravintola Saagassa

### Tiistai

7.00-9.00	Vapaaehtoinen kehonkoostumusmittaus aikuisille (henk.koht. ajat varataan aloitustilaisuudessa)8.30-9.30 Aamupala
9.30–11.00	Aikuisille ja nuorille keskustelu liittyen terveyteen, liikuntamotivaatioon ja perheiden hyvinvointiin Saaga Kabinetissa
9.30–11.00	Lapsille pulkkamäki ja rattikelkkakisa. Kokoontuminen yläparkkipaikalla
12.00–13.00	Lounas (lounaalta välipala mukaan)
13.30–15.00	Aikuisille ja nuorille UKK-kävelytesti, kokoontuminen yläparkkipaikalla
15.30–16.30	Ohjattu kehonpainotreeni + venyttely salissa aikuisille
14.30–16.00	Lapsille askarteluhetki Saaga kabinetissa
17.00–18.00	Päivällinen Ravintola Saagassa
18.00	Karkkibingo lapsille Ravintola Saagassa
19.30–20.30	Iltapala Ravintola Saagassa



## **Keskiviikko**

8.30-9.30

Aamupala

10.00-11.30

Keskustelu aikuisille: Ravinto ja sen merkitys hyvinvoinnille

10.00-11.30

Lapsille ja nuorille umpihankifutis sekä muita ulkopelejä, kokoontuminen yläparkkipaikalla

12.00-13.00

Lounas (lounaalta välipala mukaan)

13.00 alk.

Koko perheelle ohjattu laskettelu, sis. hissiliput ja välineet sekä ryhmälleisopetuksen. Laskettelu opetus 13.30 tai lumilautailun opetus 14.30, ilmoittautumiset aloitustilaisuudessa. Lähtö välinevuokraamon edestä. Vaihtoehtoisesti omatoimista ulkoilua

17.00-18.00

Päivällinen Ravintola Saagassa

19.30-20.30

Iltapala Ravintola Saagassa



## **Torstai**

8.30-9.30

Aamupala

10.00 alk.

Mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin liikunnanohjaajan kanssa (30min.) Varaa aika etukäteen ohjaajilta viikon aikana 😊 Vaihtoehtoisesti mahdollisuus perheiden omatoimiseen keilaukseen 24€/1h/rata tai perheiden omaa aikaa

12.00-13.00

Lounas (lounaalta välipala mukaan)

13.30-15.00

Aikuisille ja nuorille hiihtolenkki (5km) ja perinteisen tekniikan ohjausta. Omia välineitä mukaan. Lähtö välinevuokraamon edestä.

13.30-15.00

Lapsille pelejä/leikkejä ohjaajien kanssa sisällä salissa

15.00 alk.

Omatoiminen tutustuminen Saunamaailmaan

(saunajooga aikuisille 15.30 alkaen, ilmoittautumiset aloitustilaisuudessa)

17.00-18.00

Päivällinen Ravintola Saagassa

18.00

Karkkibingo Ravintola Saagassa lapsille

19.00 alk.

Iltapulkkamäki ja kotaretki, sekä lumikenkäilyn testausta, tarjolla makkaraa ja mehua. Kokoontuminen välinevuokraamon edessä

## **Perjantai**

8.30-9.30

Aamupala

10.15-11.00

Koko perheen yhteinen venyttelytuokio salissa, aikuisten liikuntasuosittelun jakaminen ja palaute

11.00-12.00

Lounas ja huoneiden luovutus

## **Lisätiedot:**

Päivi Kemppainen (Liikunnanohjaaja AMK)

[paivi.kemppainen@ukkohalla.fi](mailto:paivi.kemppainen@ukkohalla.fi)

0400 523 902

