




HOTELLI NUUKSIO Naruportintie 68, 02860 ESPOO p. 09- 867 971

MTLH: meidän perheen loma 5 vrk, ALUSTAVA LOMAOHJELMA

PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3	PÄIVÄ 4	PÄIVÄ 5	PÄIVÄ 6	
	7.00-9.00 Aamusauna	7.00-9.00 Aamusauna	7.00-9.00 Aamusauna	7.00-9.00 Aamusauna	7.00-9.00 Aamusauna	
	8.00-9.00 AAMIAINEN	8.00-9.00 AAMIAINEN	8.00-8:45 AAMIAINEN	8.00-9.00 AAMIAINEN	8.00-9.00 AAMIAINEN	
	klo 9.30-11.30 Lastenhoito alle 3 v. lapsille	klo 9.30-11.30 Lastenhoito alle 3 v. lapsille	<p>Perheen omaa aikaa koko päivä, mahdollisuus lähteä vaikka retkelle</p>	klo 10-10.45 Kaikki lapsiryhmät yhdessä: rakennetaan terveellisiä välipaloja, mietitään valintojen tärkeyttä, maistellaan uusia makuja	klo 10.00-10.45 Palautekeskustelut ja vinkkejä kotiin klo 9.30-11.30 lastenhoito alle 3 v. lapsille	
	KLO 10.30-11.15 Aikuisten keskustelutuokio: Energiaa ja vireyttä lapsiperheen arkeen puhtaasta ravinnosta. Osa I			klo 10-10.45 Kaikki lapsiryhmät yhdessä: rakennetaan terveellisiä välipaloja, mietitään valintojen tärkeyttä, maistellaan uusia makuja	klo 10.45-11.30 Huoneiden luovutus, valmistautuminen kotiin lähtöön	
	klo 11.30 LOUNAS	klo 11.30 LOUNAS	klo 11.30 LOUNAS	klo 11.00 LOUNAS	klo 11.30 LOUNAS	
	klo 12.30-13.15 Leikki-ikäiset: nassikkapainia ja leikkejä leikkivarjolla. Kouluikäiset: frisbeegolf	klo 12.15-13.45 Leikki- ja kouluikäiset: askarrellaan Nuuksion haltijalle toteemi ja omat "heimopäähineet" sekä Haltija-jumppaa		Retket omakustanteisia	klo 12.30-14.30 Koko perheen metsäretki. Kahvi ja välipala retken lomassa.	
				klo 15.00-17.00 Lastenhoito alle 3 v. lapsille		
Klo 15.00-15.45 Tuloinfo: tutustumista toisiin ja viikon ohjelmaan	klo 13.30-14.15 Murrosikäiset: toimiva kehotunti, liikettä ilon ja naurun kautta	klo 14.30-16.00 Murrosikäiset: frisbeegolf-monitour	klo 15.30-16.15 Aikuisten keskustelutuokio: Energiaa ja vireyttä lapsiperheen arkeen puhtaasta ravinnosta. Osa II			
klo 16.00-16.45 Lomaympäristöön tutustumista, pihasuunnistaen						
klo 17.00 Päivällinen	klo 17.00 Päivällinen	klo 17.00 Päivällinen	klo 17.00 Päivällinen	klo 17.00 Päivällinen		
SAUNA JA UINTI	SAUNA JA UINTI	SAUNA JA UINTI	SAUNA JA UINTI	SAUNA JA UINTI		
19.30-20.00 ILTAPALA	19.30-20.00 ILTAPALA	19.30-20.00 ILTAPALA	19.30-20.00 ILTAPALA	19.30-20.00 ILTAPALA		