

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	
	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Tutustumispelit ja leikit, haaskat kisat</p> <p>11.30 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön</p> <p>12.30 Kuntosaliopastus aikuisille</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Kiipeilyä nuorisolle 15.00 Kiipeilyä kouluikäisille</p> <p>16.00 Pihapelejä lapsille esim. pihäsähly</p> <p><u>16.30-19.00 Päivällinen</u></p> <p>18.00 Tuloinfo -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta Auditoriossa</p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Nuorten disco 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Keskustelu liikunnasta 10.15 Sähly kouluikäisille ja murrosikäisille</p> <p>11.15 Hamahelmi-askartelua lapsille</p> <p>12.30 Kuminauhajumppa</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Musavisa koko perheelle</p> <p>15.00 Hauskat hiihtokisat</p> <p>16.00 Kiipeilyä kaikille</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>16.00-22.00 Jätkänkämpän tukkilaisperinneita -hanuristi</p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Lasten karaoke 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Terveyskunto- ja ravintotietoisku</p> <p>11.15 Hankifutis koko perheelle</p> <p>12.30 Kahvakuulatreeni aikuisille</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Valokuvasuunnistus lapsille ja koululaisille MOBO suunnistus nuorisolle 14.00 Kurlausta aikuisille</p> <p>15.00 Boccia koko perheelle</p> <p>16.00 Lasten seikkailu 16.00 Vesilentopallo</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>21.00 Iltaravintoa Estradi aukeaa</p> <p>Naistentanssit -Liput 8€</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Savolainen koko perheen bingo</p> <p>11.15 Sähly kouluikäisille ja nuorisolle</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Leivontaa lapsille</p> <p>15.00 Frisbeegolf koko perheelle</p> <p>16.00 Vesikoripalloa nuorisolle</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Koululaisten karaoke 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Loman palautetilaisuus</p> <p><u>11.00 Lähtölounas</u></p>	<p>Lastenhoidot alle 3-vuotiaille ma-to klo 10-12</p> <p>Ohjelma on alustava ja aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Ohjelmat toteutetaan kullekin ryhmälle sopivaksi.</p>

**MTLH ESIMERKKILOMAOHJELMA
VOIMAA VERTAISUUDESTA 2017
HUONOKUULOISET JA KUUROUTUNEET**

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Lomalaisten tutustumistilaisuus ja vertaistuen kartoitus</p> <p>11.30 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön</p> <p>12.15 Kuntosaliopastus</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Kurlausta – hauska seurapeli</p> <p>15.00 Vertaistuki keskustelu arjesta</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>20.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Savolainen tietokisa</p> <p>11.30 Tuolijumppa</p> <p>12.15 Venyttelyvartti</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Terveyskunto tietoisku, keskustelua</p> <p>16.00-22.00 Tukkilaisperinneilta Jätäkänkämpä -hanuristi</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>20.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Luontopolkureippailu</p> <p>12.15 Venyttelyvartti</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Ravintotietoisku, keskustelua</p> <p>16.00 Keppijumppa</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>21.00 Iltaravintola Estradi aukeaa, naistentanssit</p> <p>Huippuyhtye -Liput 8€</p>	<p><u>07.00-10:00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Savolainen bingo</p> <p>11.30 Boccia - pallopeti</p> <p>12.15 Venyttelyvartti</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00-16.00 Kotiliikuntaohjeita, keskustelua</p> <p>16.00 Kuminauhajumppa</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>20.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Loman päätöstilaisuus ja palautteiden kerääminen</p> <p><u>11.00 Lähtölounas</u></p>	<p>Ohjelma on alustava ja aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Ohjelmat toteutetaan kullekin ryhmälle sopivaksi.</p>
<p><u>16:30-19.00 Päivällinen</u></p> <p>18.00-19.00 Tervetulo-tilaisuus -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta</p>						

KYLPLYLA AVOINNA ma-to 07.30-21.30 pe, la 08.00-22.00, su, pyhäp. klo 08.00-20.00

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	
	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Tutustumispelit ja leikit, haaskat kisat</p> <p>11.30 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön</p> <p>12.30 Kuntosaliopastus aikuisille</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Kiipeilyä nuorisolle 15.00 Kiipeilyä kouluikäisille</p> <p>16.00 Pihapelejä lapsille esim. pihäsähly</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Nuorten disco 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Keskustelu liikunnasta 10.15 Sähly kouluikäisille ja murrosikäisille</p> <p>11.15 Hamahelmi-askartelua lapsille</p> <p>12.30 Kuminauhajumppa</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Musavisa koko perheelle</p> <p>15.00 Hauskat juoksukilpailut, kaikki palkitaan! Talvella hiihtokisat</p> <p>16.00 Kiipeilyä kaikille</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p>16.00-22.00 Jätkäkämpän tukkilaisperinneilta -hanuristi</p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Lasten karaoke 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Terveyskunto- ja ravintotietoisku</p> <p>11.15 Jalkapalloa koko perheelle, talvella hankifutis</p> <p>12.30 Kahvakuulatreeni aikuisille</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Valokuvasuunnistus lapsille ja koululaisille MOBO suunnistus nuorisolle 14.00 Kurlausta aikuisille</p> <p>15.00 Boccia koko perheelle</p> <p>16.00 Lasten seikkailu 16.00 Vesilentopallo</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>21.00 Iltaravintoa Estradi aukeaa</p> <p>Naistentanssit -Liput 8€</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Savolainen koko perheen bingo</p> <p>11.15 Sähly kouluikäisille ja nuorisolle</p> <p><u>11.00-14.00 Lounas</u></p> <p>14.00 Leivontaa lapsille</p> <p>15.00 Frisbeegolf koko perheelle</p> <p>16.00 Vesikoripalloa nuorisolle</p> <p><u>17.00-19.00 Päivällinen</u></p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p> <p>20.00 Koululaisten karaoke 21.00 Karaoke</p>	<p><u>07.00-10.00 Aamiainen</u></p> <p>08.30 Vesijumppa</p> <p>10.15 Loman palautetilaisuus</p> <p><u>11.00 Lähtölounas</u></p>	<p>Lastenhoidot alle 3-vuotiaille ma-to klo 10-12</p> <p>Ohjelma on alustava ja aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Ohjelmat toteutetaan kullekin ryhmälle sopivaksi.</p>
<p>18.00 Tuloinfo -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta Auditoriossa</p> <p><u>20.15 Iltapala</u></p>						