



HYVINVOINTILOMA
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.15-10.45 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.15-10.45 Jousiammunta ja pihapelit	9.15-10.00 Liikuntapiirakasta liikkeelle	9.30-10.30 Ohjattu vesijumppa allasosastolla	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	10.00-10.45 Kehonhuoltohetki	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen	13.00-14.30 Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki	14.00-15.30 Kuntosaliharjoitus sekä rentoutus	13.30-15.00 Curling	14.00-16.00 Laavuretki ja nokipannukahvit	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00- 20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
	15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	15.00-15.45 Sauvakävely	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä		16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Keilailu		18.00-21.00 Perinnesauna ja illanvietto rantasaunalla		



JUNIORILOMA
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala 9.30-10.30 <u>Lapset 4-7v:</u> Luontoseikkailu <u>Lapset 8-12v:</u> Alaköysirata <u>Nuoret 13-16v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Aikuiset:</u> Mielen hyvinvointi ja rentoutusharjoitus (musapaja) 9.15-10.45 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 <u>Lapset 4-7v:</u> Kädentaitopaja <u>Lapset 8-12v:</u> Sisäpelit ja seinäkiipeily <u>Nuoret 13-16v:</u> Laskeutuminen ja kiipeily 9.15-10.45 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 <u>Lapset 4-7v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Lapset 8-12v:</u> Maastoseikkailu <u>Nuoret 13-16v:</u> Melonta <u>Aikuiset:</u> Syö hyvää – toiminnallinen keskusteluhetki 9.15-10.45 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 <u>Lapset 4-7v:</u> Temppurata ja sirkuskoulu <u>Lapset 8-12v:</u> Temppurata ja sirkuskoulu <u>Nuoret 13-16v:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki 9.15-10.45 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
11.15-13	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	Lounas 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 14.30-16.00 Perhesirkus (yläsali) 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 13.30-15.00 Perheolympialaiset (ylipainehalli) 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	Lounas TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18	Päivällinen 18.30-21.00 Rantasauna ja yhteisiä pelejä. Iltapala takkatuvalla Takkatupa 2	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	Päivällinen 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	Päivällinen 18.00-21.00 Perinnesauna	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



LIIKKUEN LUONNOSSA
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.15-10.45 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.15-10.45 Jousiammunta ja pihapelit	9.15-10.00 Liikuntapiirakasta liikkeelle	9.30-10.30 Ohjattu vesijumppa allasosastolla	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	10.00-10.45 Kehonhuolto luonnon keskellä	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen	13.00-14.30 Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki	14.00-15.30 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	13.30-15.00 Viikinkiveneretki	14.00-16.00 Laavuretki ja nokipannukahvit	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00- 20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
	15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	15.00-15.45 Sauvakävely	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä		16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Keilailu		18.00-21.00 Perinnesauna ja illanvietto rantasaunalla		



LIIKUNTALOMA IKÄIHMISSILLE
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.15-10.45 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.15-10.45 Jousiammunta ja pihapelit	9.15-10.00 Liikuntapiirakasta liikkeelle	9.30-10.30 Ohjattu vesijumppa allasosastolla	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	10.00-11.00 Curling	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen	13.00-14.30 Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki	14.00-15.30 Lihassoimiharjoittelu kuntosalilla sekä venyttely	13.30-15.30 Allasosasto käytettävissä	14.00-16.00 Laavuretki ja noki pannukahvit	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00- 20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
	15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	15.00-15.45 Sauvakävely	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	14.00-14.45 Ohjattu vesijumppa	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Keilailu		18.00-21.00 Perinnesauna ja illanvietto rantasaunalla		



LIIKUNTALOMA PERHEILLE
Esimerkkiohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Tempurata <u>Lapset 8-12v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Nuoret 13-16v:</u> Kiipeily ja laskeutuminen <u>Aikuiset:</u> Mielen hyvinvointi ja rentoutusharjoitus 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Lapset 8-12v:</u> Kiipeily ja laskeutuminen <u>Nuoret 13-16v:</u> Alaköysi- ja stuntrata <u>Aikuiset:</u> Kuntosalitreeni ja kehonhuolto 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Sisäpelit ja kiipeilyseinä <u>Lapset 8-12v:</u> Frisbeegolf <u>Nuoret 13-16v:</u> Jousiammunta <u>Aikuiset:</u> Voimaa luonnosta – toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Pelit ja leikit ylipainehallissa <u>Lapset 8-12v:</u> Pallopelit ylipainehallissa <u>Nuoret 13-16v:</u> Melontaretki <u>Aikuiset:</u> Kiipeily ja laskeutuminen 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
11.15-13	14.00-15.00 Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.00-16.30 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo, ryhmäytyminen sekä alueeseen tutustuminen (päärakennus)	Lounas 13.30-15.00 Tutustuminen Pieneläinkoti Pihkaan 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 13.30-15.00 Koko perheen viikinkiveneretki 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa 15.00-18.00 Perinnesauna	Lounas 13.30-15.00 Perheolympialaiset (ylipainehalli) 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18	Päivällinen 18.00-21.00 Rantasauna ja lautapelit, iltapala Takkatupa 2	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	Päivällinen 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	Päivällinen 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



MEIDÄN PERHE
Esimerkkiohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Temppurata <u>Lapset 8-12v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Nuoret 13-16v:</u> Kiipeily ja laskeutuminen <u>Aikuiset:</u> Mielen hyvinvointi ja rentoutusharjoitus 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Lapset 8-12v:</u> Kiipeily ja laskeutuminen <u>Nuoret 13-16v:</u> Alaköysi- ja stuntrata 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Temppurata <u>Lapset 8-12v:</u> Frisbeegolf <u>Nuoret 13-16v:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki <u>Aikuiset:</u> Voimaa luonnosta – toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-11.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Liikuntaa salissa <u>Lapset 8-12v:</u> Pallopelit ylipainehallissa <u>Nuoret 13-16v:</u> Melontaretki 9.15-11.15 Lastenhoito (alle 3v.) 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
11.15-13	14.00-15.00 Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.00-16.30 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo, ryhmäytyminen sekä alueeseen tutustuminen (päärakennus)	Lounas 14.30-16.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Kädentaitopaja <u>Lapset 8-12v:</u> Alaköysirata <u>Nuoret 13-16v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 13.30-15.00 Koko perheen viikinkiveneretki 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas 13.30-15.00 <u>Lapset 4-7 v:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki <u>Lapset 8-12v:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki <u>Nuoret 13-16v:</u> Teatterimaskeeraus 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa 15.00-18.00 Perinnesauna	Lounas 13.30-15.00 Perheolympialaiset (ylipainehalli) 15.00-16.00 Vapaa pelivuoro ylipainehallissa	Lounas TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18	Päivällinen 18.00-21.00 Rantasauna ja lautapelit, iltapala Takkatupa 2	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	Päivällinen 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	Päivällinen 18.00-19.00 yleisöluisteluvuoro jäähallissa	Päivällinen 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



TYÖT TAKANA
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.15-10.00 Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	9.15-10.45 Jousiammunta ja pihapelit	10.00-10.45 Kehonhuoltohetki	9.30-10.30 Kädentaitopaja: lomamuiston valmistaminen	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	13.30-14.15 Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki 15.00-15.45 Sauvakävely	14.00-15.00 Kuntosaliharjoitus sekä rentoutus 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	13.30-15.00 Curling	14.00-16.00 Laavuretki ja nokipannukahvit 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00- 20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-20.00 Toivetanssit		18.00-21.00 Perinnesauna ja illanvietto rantasaunalla		



VOIMAA VERTAISUUDESTA, AIK.
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.00-10.30 Ravinnosta toiminnallisesti: Syö hyvää - Lisää Vaihda Vähennä	9.00-9.45 Kehon ja mielen hyvinvointi (Piispanhattu, musapaja)	9.00-9.45 Sauvakävely	9.00-9.45 Vinkkejä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	10.00-11.30 Curling	11.00-12.00 Keilailu	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen	13.00-14.30 Frisbeegolf (lähtö PiiSpa)	14.00-15.00 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	15.00-16.00 Vesijumppa	14.00-15.00 Rentoutus ja lihashuoltotuokio	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00- 20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
	15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	15.00-16.00 Tarkasti tähdäten: jousiammunta ja puhallustikka (rannan telttä)	16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä		16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-19.00 Keilailu		18.00-21.00 Perinnesauna		



VOIMAA VERTAISUUDESTA, PERHEET
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala 10.00-11.00 <u>Lapset 4-7v:</u> Tempurata <u>Kouluikäiset:</u> Frisbeegolf <u>Nuoret:</u> Kiipeily ja laskeutuminen <u>Aikuiset:</u> Ravinnosta toiminnallisesti: Syö hyvää - Lisää Vaihda Vähennä 9.30-11.30 Lastenhoito alle 3-vuotiaille 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 10.00-11.00 <u>Lapset 4-7v:</u> Luontoseikkailu <u>Kouluikäiset:</u> Alaköysirata <u>Nuoret:</u> Ulkopelit monitoimikentällä 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 10.00-11.00 <u>Lapset 4-7v:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Kouluikäiset:</u> Jousiammunta <u>Nuoret 13-16v:</u> Melonta <u>Aikuiset:</u> Toiminnallinen keskusteluhetki: hyvinvointi arjessa 9.30-11.30 Lastenhoito alle 3-vuotiaille 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 10.00-11.00 <u>Lapset 4-7v:</u> Sisäseinäkiipeily ja pelit <u>Kouluikäiset:</u> Ulkopelit monitoimikentällä <u>Nuoret 13-16v:</u> Frisbeegolf 11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	Aamupala 9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
11.15-13		Lounas 14.30-16.00 Koko perheen maastoseikkailu	Lounas 14.00-15.30 Koko perheen viikinkiveneretki 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	Lounas 13.30-15.00 Perheolympialaiset (ylipainehalli)	Lounas 13.30-14.30 Koko perheen tutustuminen pieneläinkoti Pihkaan 16.30-20.00 Allasosasto käytettävissä	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18	Päivällinen 18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. iltapala Takkatupa 2	Päivällinen 18.00-20.00 Keilailu (varaa aika respasta)	Päivällinen	Päivällinen 18.00-21.00 Perinnesauna	Päivällinen	
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	



VOIMAVARALOMA
Esimerkkiloma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
		9.30-10.45 Hyvän elämän palikat ja liikuntatuokio: rentoutuminen	9.30-10.30 Työelämätaidot puntarissa	9.00-9.45 Sauvakävely	9.30-11.00 Muutosmotivaatio: toiminnallinen tuokio omien arvojen pohjalta	9.30-10.30 Toiminnallinen loman päätös sekä palaute (päärakennus)
		11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	10.15-12.00 Syö hyvää: Lounaan valmistaminen yhdessä	11.00-12.00 Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	
11.15-13		Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	15.00 – Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen 15.30-17.00 Tervetuloa Piispalaan! Tuloinfo ja loman aloitus. Ryhmytyminen ja Piispalan alueeseen tutustuminen	13.00-13.45 Syö hyvää: Lisää Vaihda Vähennä (Uno, Piispanhattu)	14.00-15.00 Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	13.30-15.00 Liikuntapiirakasta liikkeelle	14.00-15.15 Hyvän elämän palikat ja rentoutuminen	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.30-20.00 Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja Piispan kahviosta
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
	18.30-21.00 Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	18.00-19.00 Keilailu		18.00-21.00 Perinnesauna		