

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

Meidän perheen loma – SYKSY

1.päivä

– 17 mennessä

Saapuminen Ukkohallaan Saunamaailmaan josta saatte avaimet huoneistoihin. Iltapala toimitetaan huoneistoihin. Jos saavutaan klo 17 jälkeen, avaimet löytyvät kirjekuoresta majoittujien nimellä saunamaailman edessä olevasta postilaatikosta.

2.päivä

8.30-9.30

Aamupala

10.00–12.00

Yhteinen kokoontuminen liikuntasalissa (Saaga-areena), ryhmäytyminen, sisätiloihin tutustuminen ja viikko-ohjelman läpikäyminen, jonka jälkeen koko perheelle ohjattu ulkoiluamupäivä. Tutustumme Ukkohallan alueeseen kävellen

12.00–13.00

Lounas (lounaalta välipala mukaan)

13.30–15.00

Aikuisille (ja yli 14v. lapset) kehonpainotreeni + venyttely

13.30–15.00

Lapset ikäryhmittäin ryhmäytymässä ulkona ohjaajien kanssa

15.00–17.00

Mahdollisuus keilaukseen, hinta 24€/rata/1h, tai perheiden omaa aikaa

17.00–18.00

Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)

3.päivä

7.30–9.00

Aikuisille kehonkoostumus- ja vyötärön ympärysmittaus
(Perheen vanhemmille eri ajat, yli 16v. mahdollisuus mittauksiin halutessa)

8.30-9.30

Aamupala

10.00–12.00

Keskustelu liittyen terveyteen, perheiden hyvinvointiin ja liikuntamotivaatioon

10.00–12.00

Lapsille tutustuminen Seijan ratsutalliin. Talutusratsastusta halukkaille, hinta 5eur/henkilö, tasaraha mukaan

12.00–13.00

Lounas (lounaalta välipala mukaan)

14.00–15.00

Aikuisille UKK-lihaskuntotestit

14.00–15.00

Lapsille rentoutumishetki kabinetissa

15.30–18.00

Koko perheen vaellusretki (8km) Komulankönkään vesiputoukselle, tarjolla makkaraa ja mehua, mahdollisuus mennä myös autolla

18.00–19.00

Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)





4.päivä

8.30-9.30	Aamupala
10.00-11.30	Opetuskeskustelu: Ravinto ja sen merkitys hyvinvoinnille
10.00-11.30	Lapsille taitorata sisällä salissa + pelejä
12.00-13.00	Lounas (lounaalta välipala mukaan)
13.00-14.00	Tanssillinen treeni aikuisille ja yli 14v.
13.00-14.00	Lapsille ulkoilua
14.00-	Koko perheen omatoiminen tutustuminen saunamaailmaan, saunayoga aikuisille ja yli 15v. 14.30 ja 15.00 alk., mahdollisuus 30min henkilökohtaiseen keskusteluun liikunnanohjaajan kanssa (aika varataan etukäteen häneltä)
16.00-	
17.00-18.00	Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)
18.00	Karkkibingo lapsille ravintolassa

5.päivä

8.30-9.30	Aamupala
10.00-12.00	Koko perheen ohjattu frisbeegolf + perheradan kiertäminen
12.00-13.00	Lounas (lounaalta välipala mukaan)
14.00-16.00	Opetuskeskustelu aikuisille + yli 15v. nuorille: Kestävyyuskunnan harjoittaminen + ohjattu treeni ulkona
14.00-16.00	Lapset pelaamassa salissa
17.00-18.00	Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)
18.00-20.00	Family Idols, koko perheen karaoke Ravintola Bistrossa

6.päivä

8.00-8.30	Koko perheen aamun yhteinen liikuntahetki salissa
8.30-9.30	Aamupala
10.00-11.00	Kurssin päätös ja liikuntasuosittelusten jako aikuisille
11.00-12.00	Huoneiden luovutus, lounas ja kotiinlähtö

Lisätiedot:

Päivi Kempainen (Liikunnanohjaaja AMK)

paivi.kempainen@ukkohalla.fi

0400 523902

