



MALLIOHJELMA

MAANANTAI

klo 15.00 -16.00 Saapuminen ja majoittuminen
klo 16.00 -17.00 Tuloinfo ja tutustumista
klo 17.00 -18.00 Päivällinen
klo 18.00 -19.30 Sauna ja uinti
klo 19.30 -20.00 Iltapala
klo. 22.00 – Hiljaisuus

TIISTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti
klo 7.30 -9.30 Aamupala
klo 11.30 -13.00 Lounas
klo 14.00 -20.00 Päiväuinti, saunaosasto
klo 14.00 -16.30 UKK-testit

Lapset:

klo 14.00 -15.30 (4-7 vuotiaat.) SATUJOOGA ja leikkejä
klo 14.00 -15.30 (8-15 vuotiaat) Frisbeegolf
klo 15.30- 16.30 (4-7 vuotiaat.) kausiliikuntaa
klo 15.30 – 16.30 (8-15 vuotiaat) kausiliikuntaa
klo 16.00 -19.00 Päivällinen
klo 18.00 -19.30 Sauna ja uinti
klo 19.00- Grilli-iltapala kodalla
klo 22.00- Hiljaisuus

KESKIVIIKKO

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti
klo 7.30 -9.30 Aamupala

Aikuiset:

klo 9.30 -10.30 luento; Energiaa puhtaasta ravinnosta

Lapset:

klo 9.30 -10.30 (4-7 vuotiaat.) Liikuntaleikit luonnossa Sinin tahtiin
klo 9.30 -10.30 (8-15 vuotiaat) Joogaa lasten silmin

Perhe:

klo 10.35 -11.30 tutustutaan uusiin makuihin: tehdään smoothie
klo 11.30 -13.00 Lounas
klo 14.00 -20.00 Päiväuinti, saunaosasto
klo 13.15- 14.45 Metsäretki
klo 16.00 -19.00 Päivällinen
klo 18.00 -19.30 Sauna ja uinti rantasauna
klo 19.30 - 20.00 iltapala
klo 22.00- Hiljaisuus

Lomalaisten käytettävissä veloituksetta

- kuntosali
- erilaiset piha- ja lautapelit
- lasten ulkoleikkikenttä
- uimaranta, laituri
- soutuveneet
- tennis- ja lentopallo
- luontopolut

TORSTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti
klo 7.30 -9.30 Aamupala
klo 11.30 -13.00 Lounas
klo 14.00 -20.00 Päiväuinti, saunaosasto

Aikuiset:

klo 13.15- 14.15 kotitreenillä vahvaksi

Lapset:

klo 13.15 -14.15 4- 7 vuotiaat Pallopelit
klo 13.15- 14.15 (7-15 vuotiaat) movement: koko kehon liikettä ilon kautta
klo 16.00 -19.00 Päivällinen
klo 18.00 -19.30 Sauna ja uinti rantasauna/allassauna
klo 19.30 - 20.00 iltapala
klo 22.00 - Hiljaisuus

PERJANTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti
klo 7.30 -9.30 Aamupala

Aikuiset:

klo 9.30 - 10.30 palaute ja rentoutus

Lapset:

klo 9.30 -10.30 (4-7 vuotiaat) satuhieronta
klo 13.30 -10.30 (8-15 vuotiaat) kausiliikunta sään mukaan

klo 11.30 -13.00 Lounas
klo 13.15 - 14.45 askarrellaan luonnon materiaaleista
klo 16.00 -19.00 Päivällinen
klo 18.00 -19.30 Sauna ja uinti
klo 19.30 -20.00 iltapala
klo 22.00 - Hiljaisuus

LAUANTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna
klo 7.30 -9.30 Aamupala
klo 10.45 -11.30 Huoneiden luovutus
klo 11.30 -13.00 Lounas

Lomalaisten käytettävissä

maksua tai panttia vastaan mm.

- pingis (pantti)
- frisbeegolf (pantti)
- hemmotteluhoidot (erillinen maksu)