

# LAPIN KUNTOOUTUS OY, LOMA-OHJELMA

OMA LOMAOHJELMA 3h LUENNOT/TOIMINNALLISET RYHMÄT 5h / OHJATTUA LIIKUNTAA 5h

Yleinen ohjelma

Klo		Maanantai	Klo	Tiistai
			7.00 - 9.00	AAMUPALA
			9.30 -10.00	AAMUVERRYTTELY/LIIKUNTASALI
			10.30-11.15	KÄDENTÄIDOT/ 1 KRS
14.15		TULOINFO /KOK 2/ sh	11.30-12.30	LOUNAS
15.00		RYHMÄYTYMINEN /KOK2 /sh	12.15-12.45	TUUMAILUTUOKIO / YLÄTUPA
			13.00-13.45	LIIKUNTARYHMÄ /
			14.00-14.45	LIIKUNTARYHMÄ/Allas/ft
16.00-17.30		PÄIVÄLLINEN	16.00-17.30	PÄIVÄLLINEN
18.00-18.30		LAULUILTA	17.30 -	PELI-ILTA
Klo		Keskiviikko	Klo	Torstai
7.00 - 9.00		AAMUPALA	7.00 - 9.00	AAMUPALA
9.30 -10.00		AAMUVERRYTTELY/LIIKUNTASALI	9.30 -10.00	AAMUVERRYTTELY/LIIKUNTASALI
10.00 -10.45		LIIKUNNAN MERKITYS /KOK 2 /ft	10.00-10.45	TERVEELLINEN RAVINTO/KOK 2
11.30-12.30		LOUNAS	11.30-12.30	LOUNAS
13.00 -13.45		LIIKUNTARYHMÄ/ LIIKUNTASALI	13.00-13.45	LIIKUNTARYHMÄ /allas/ft
14-15		PUHDETYÖT		
16.00 -17.30		PÄIVÄLLINEN	16.00-17.30	PÄIVÄLLINEN
			18.00	ILTAHARTAUUS
Klo		Perjantai	Klo	Lauantai
7.00 -9.00		AAMUPALA	7.00 - 9.00	AAMUPALA
9.30 – 10.00		AAMUVERRYTTELY/LIIKUNTASALI	9.30 -10.00	AAMUVERRYTTELY/LIIKUNTASALI
10.00 -10.45		TOIMINTATUOKIO/KOK 2/ft	10.30 -11.15	TOIMINTATUOKIO/KOK 2/ft
11.30-12.30		LOUNAS	11.30-12.15	LOUNAS
13.00-13.45		LIIKUNTARYHMÄ/	13.00 -13.45	PALAUTETILAISUUS /KOK 2/ sh
16.00 -17.30		PÄIVÄLLINEN		
		ELOKUVAILTA - alatupa		