

MTLH Meidän perheen loma, esimerkkiohjelma

Perhelomallamme vietetään mukavia hetkiä oman perheen kesken yhdessä kokien, tutustutaan toisiin perheisiin ja rentoudutaan lomaohjelman parissa. Kylpylähotelli sijaitsee aivan kaupungin keskustassa, upealla saarella kauniissa järvimaisemassa. Kaupunkiin tutustumme myös osana lomaohjelmaa.

Sunnuntai

15.30 – 17.00 **Tuloinfo** – Tervetuloa Spahotel Casinolle! Käydään läpi lomaviikon lopullinen ohjelma ja tutustutaan taloon sekä muihin lomalaisiin.

16.00 – 18.00 Päivällinen

Sauna- ja allasosasto avoinna klo 20.00 saakka.

19.30 – 20.30 Iltapala

Maanantai

7.00 – 9.30 Aamiainen

9.30 – 11.00 **Kävelyopastus Savonlinnan keskustassa**
Tutustuminen Savonlinnan keskusta- ja Olavinlinnan ympäristöön kävellen. Kuljemme pitkin historiallista Linnankatua.

11.00 – 13.00 Keittolounas

14.00 – 16.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

14.00 – 14.45 **Kehonpainoharjoittelu aikuisille ja vanhemmille lapsille**
Kehonpainoharjoittelu on tehokas ja monipuolinen harjoittelumuoto, ja se vahvistaa kehoa kokonaisvaltaisesti.

14.00 – 14.50 **Seikkailurata lapsille**

16.00 – 18.00 Päivällinen

18.00 – 18.45 **Koko perheen kisailuja ja visailuja**

19.30 – 20.30 Iltapala

Tiistai

7.00 – 9.30 Aamiainen

10.00 – 11.00 **Tutustuminen Olavinlinnaan (retkellä omavastuuosuus)**

11.00 – 13.00 Keittolounas

13.30 – 14.15 **Ohjattu kuntosaliharjoittelu nuorille**

Koko kehoa kuormittava kuntosali-circuit eli kuntopiiri. Tunnilla pääset tutustumaan erilaisiin liikevariaatioihin ja tapoihin kuormittaa lihaksistoa. Tunnin rankkuus riippuu omasta työtehosta, jonka saat määrittää omien tuntemusten mukaan: tunnilla voit keskittyä uusiin liikkeisiin tutustumiseen tai tehdä mukana täysillä, jolloin varmasti hiki virtaa.

14.00 – 16.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

14.30 – 15.15 **Pallopelejä pienemmille lapsille**

Tunti sisältää erilaisia hauskoja palloleikkejä sekä viitepelejä. Tunnilla tutustutaan erilaisiin pallopeleihin leikin ja hauskanpidon kautta. Luvassa on tarkkuutta, keskittymistä, tiimityötä sekä iloa, riemua ja paljon liikettä.

14.30 – 15.15 **Teemakeskustelu aikuisille: Perheiden moninaisuus**

16.00 – 18.00 Päivällinen

19.30 – 20.30 Iltapala

Keskiviikko

7.00 – 9.30 Aamiainen

09.00 – 10.30 **Koko perheen erätaitokurssi Sulosaarella**

Nautitaan ulkoilmasta ja opitaan käyttämään luonnon antimia hyväksi. Nautitaan kahvit ja kuumat mehut nuotion äärellä.

11.00 – 13.00 Keittolounas

13.00 – 15.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

14.00 – 15.00 **Lapsille askartelutuokio / Työpaja nuorille kädentaidoista**

14.00 – 14.45 **Luento aikuisille: Arjen hyvät ruokavalinnat.**

Ravintotietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä ruokavalintoihin arjen keskellä

16.00 – 18.00 Päivällinen

19.30 – 20.30 Iltapala

MTLH Meidän perheen loma, esimerkkiohjelma

Torstai

7.00 - 9.30 Aamiainen

9.00 – 11.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

09.30 – 10.45 **Lasten liikuntatuokio**

Lapsille suunnattuja erilaisia liikuntaleikkejä. Mukaan tarvitset hyvän mielen, nopean, älykkään toiminnan sekä vikkelat jalat. Luvassa on erilaisia, hauskoja leikkejä ja tehtäviä sisältävä tuokio.

09.45 – 10.30 **Aikuisten ja nuorten vesijumppa allasosastolla**

Vesijumppa on vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa kehon kaikille lihaksille "pehmeässä muodossa". Vesijumpan liikkeet ovat yksinkertaisia, mutta silti tehokkaita.

11.00 – 13.00 Keittolounas

Perheiden omaa aikaa, voi nauttia kylpylän poreista, pelata erilaisia pelejä, leikkiä lasten leikkipaikassa, käydä läheisessä Pikkukakkosen puistossa, luistelemassa, risteilyllä yms.

16.00 – 18.00 Päivällinen

17.30 – 19.30 **Koko perheen karaoke / Lasten minidisko**

19.30 – 20.30 Iltapala

Perjantai

7.00 – 9.30 Aamiainen

10.00 – 10.45 **Palaute lomasta**

11.00 – 12.00 Keittolounas

12.00 Huoneiden luovutus. Hyvää kotimatkaa!

Lomaohjelmaan sisältyy allasosaston, saunojen ja kuntosalin käyttö päivittäin ohjelman lomassa. Aamu-uintimahdollisuus (ei uinninvalvontaa) sekä kylpylä avoinna klo 14 – 20 päivittäin. Lomalaisten käytössä myös leikki- ja askartelutila.

MTLH Työt takana, esimerkkiohjelma

Maanantai

- 15.30 – 16.15 **Tuloinfo** – Tervetuloa Spahotel Casinolle! Käydään läpi lomaviikon lopullinen ohjelma ja tutustutaan taloon sekä muihin lomalaisiin.
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 19.45 **Toisiin tutustumista kisailujen ja visailujen merkeissä**

Tiistai

- 7.00 – 9.30 Aamiainen
9.30 – 11.00 **Kävelyopastus Savonlinnan keskustassa**
11.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 **Luento: Liikunnasta virtaa keholle ja mielelle**
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 **Yhteislaulua**

Keskiviikko

- 7.00 – 9.30 Aamiainen
10.00 – 10.45 **Vesijumppa**
11.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 16.00 **Askartelua**
17.00 – 19.00 Päivällinen

Torstai

- 7.00 – 9.30 Aamiainen
10.00 – 11.00 **Luento: Ikääntyminen ja muisti**
11.00 – 13.00 Keittolounas
15.00 – 15.45 **Keppijumppa**
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 **Bingoilta**

Perjantai

- 7.00 – 9.30 Aamiainen
9.00 – 9.45 **Vesijumppa**
11.00 – 13.00 Keittolounas
14.00 – 15.30 **Retki Sulosaareen. Nautitaan kahvit nuotion äärellä.**
17.00 – 19.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 **Tanssit / Tanssitunti / Musiikkiesitys**

Lauantai

- 8.00 – 10.30 Aamiainen
10.00 – 10.45 **Palaute lomasta**
11.00 – 12.00 Keittolounas
12.00 Huoneiden luovutus. Hyvää kotimatkaa!

Lomaohjelmaan sisältyy allasosaston, saunojen ja kuntosalin käyttö päivittäin ohjelman lomassa. Aamu-uintimahdollisuus (ei uinninvalvontaa) sekä kylpylä avoinna klo 14 – 20 päivittäin.