

MALLIOHJELMA Osa B  
Meidän perheen loma



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>
	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-11:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ
	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)
	<b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie, sie, myö ja meidän perhe Tutustumisleikkejä ja perhesäh- lyä	<b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>LASTEN OHJELMA</b> (1 h) yli 3 v. ikäryhmittäin <b>AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN ARKEEN</b> keskusteluryhmä aikuisille (1 h)	<b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>LASTEN OHJELMA</b> (1 h) yli 3 v. ikäryhmittäin <b>NEUVOKAS PERHE</b> keskusteluryhmä aikuisille (1 h)	<b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>LASTEN OHJELMA</b> (1 h) yli 3 v. ikäryhmittäin	<b>LOMAPALAUTE</b> (1 h) viikon risut ja ruusut  11:00 <b>LOUNAS</b>
<b>TERVETULOA IMATRAN KYLPLYLÄÄN!</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	HYVÄÄ KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUELLEEN!
<b>MAJOITTUMINEN</b> huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.	<b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>PERHEKEILAUS</b> (1h) ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keila- hallilla	<b>KOKO PERHEEN ONKIRETKI</b> kylpylän rannassa (1,5 h) talvella <b>LUMIMIEHEN JÄLJILLÄ</b> lumikenkä-/pulkkaretki kunnan ja taitojen mukaan jäällä tai lähimetsissä	<b>PILKKI-/NUOTIORETKI</b> (1,5 h) Makkaran/fikkupullanpaistoa laavulla	NOKIPANNUKAHVILLE (1h) Kylpylän alakodalle. Talo tarjoaa...	
17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	
<b>TULOINFO</b> (1 h) Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä ja tutustumista  KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	
		SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki  ORKESTERITANSSIT (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy	IMATRA-KIERROS (2h) Opastettu kiertoajelu (kesäaikana) Maksullinen retki  PERHEKARAOKE (1h)  KARAOKEILTA AULABAARI HELMESSÄ	LEIKKIMIELINEN KEILAKISA (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan  SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki	<b>SINISELLÄ</b> merkityt ryhmän omaa ohjelmaa ja mustalla merkityt talon yleistä ohjelmaa.  Pidätämme oikeudet muutoksiin.

MALLIOHJELMA Osa D  
Työt takana -loma



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!</b></p> <p><b>MAJOITTUMINEN</b> huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.</p> <p>17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b></p> <p><b>TULOINFO</b> (1 h) Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä ja tutustumista KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p>	<p>6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b></p> <p>8:00-22:00 KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>VESIJUMPPA (30 min)</p> <p><b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie oon Maija, kuka sie oot? Mie, sie ja myö -ryhmytyminen</p> <p><b>KUNTOSALIN LAITEOPASTUS</b> (1 h)</p> <p>11:00-14:00 <b>LOUNAS</b></p> <p><b>HAPPIHYPELY</b> (1h) Ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi</p> <p><b>KEILAILUN ABC</b> (1h) ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keilahallilla</p> <p>17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b></p> <p>KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>LAULUILTA (1h) säestetty yhteislauluilta</p>	<p>6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b></p> <p>8:00-22:00 KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>VESIJUMPPA (30 min)</p> <p><b>TOIMIVATESTISTÖ</b> (1,5 h)</p> <p>11:00-14:00 <b>LOUNAS</b></p> <p><b>LUMOAVA LEIDI/ CHARMANTI HERRA</b> Pehmeät kädet pikahoitona kaikille</p> <p><b>LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA</b> (1 h)</p> <p>17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b></p> <p>SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki</p> <p>KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>ORKESTERITANSSIT (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy</p>	<p>6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b></p> <p>8:00-22:00 KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>VESIJUMPPA (30 min)</p> <p><b>HYVINVOINNIN AVAIMET</b> Luento ja keskusteluryhmä (1 h)</p> <p>11:00-14:00 <b>LOUNAS</b></p> <p><b>VIIKON PELI</b> (1h) Kuka on viikon mөлky-/ visailu-mestari?</p> <p><b>NOKIPANNUKAHVILLE</b> (1h) Kylpylän alakodalle. Talo tarjoaa...</p> <p>17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b></p> <p>IMATRA-KIERROS (2 h) Opastettu kiertoajelu (kesäaikana) Maksullinen retki</p> <p>KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>KARAOKEILTA AULABAARI HELMESSÄ</p>	<p>6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b></p> <p>8:00-22:00 KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>VESIJUMPPA (30 min)</p> <p><b>RENTOUTUMISEN TÄRKEYS</b> Luento ja rentoutustuokio (1 h)</p> <p>11:00-14:00 <b>LOUNAS</b></p> <p><b>TESTIPALAUTE</b> (1 h) Testitulokset ja tietoisuus – Aktiivisen arjen ABC</p> <p><b>PÄIVÄTANSSIT</b> (2h) Levymusiikin tahtiin ravintolassa</p> <p>17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b></p> <p>LEIKKIMIELINEN KEILAKISA (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan</p> <p>SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki</p> <p>KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p><b>ILLANVIETTO</b> (1h)</p>	<p>6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b></p> <p>8:00-11:00 KYLPYLÄ TAIKAMETSÄ</p> <p>VESIJUMPPA (30 min)</p> <p><b>LOMAPALAUTE</b> (1h) viikon risut ja ruusut</p> <p>11:00 <b>LOUNAS</b></p> <p>HUONEEN LUOVUTUS klo 12 mennessä</p> <p>HYVÄÄ KOTIMATKAA JA Tervetuloa Uudelle!</p> <p><b>SINISELLÄ</b> merkityt ryhmän omaa ohjelmaa ja mustalla merkityt talon yleistä ohjelmaa.</p> <p>Pidätämme oikeudet muutoksiin.</p>

**MALLIOHJELMA Osa C**  
**Voimaa vertaisuudesta**  
**Lomat omatoimisille aikuisille**



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>
	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	8:00-11:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ
	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)	VESIJUMPPA (30 min)
	<b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie oon Maija, kuka sie oot? Mie, sie ja myö -ryhmäytyminen	<b>AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN ARKEEN</b> Luento ja keskusteluryhmä (2 h)	<b>HYVINVOINNIN AVAIMET</b> Luento ja keskusteluryhmä (1 h)	<b>RENTOUTUMISEN TÄRKEYS</b> Luento ja rentoutustuokio (1 h)	<b>LOMAPALAUTE</b> (1h) viikon risut ja ruusut
	<b>KUNTOSALIN LAITEOPASTUS</b> (1 h)	<b>LUMOAVA LEIDI/ CHARMANTI HERRA</b> Pehmeät kädet pikahoitona kaikille	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> vertaisryhmä		11:00 <b>LOUNAS</b>
<b>TERVETULOA IMATRAN KYLPLYLÄÄN!</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	HUONEEN LUOVUTUS klo 12 mennessä
<b>MAJOITTUMINEN</b> huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.	<b>HAPPIHYPPELY</b> (1h) Ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi	<b>KEILAILUN ABC</b> (1h) ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keila- hallilla	<b>VIIKON PELI</b> (1h) esim. mölkky, boccia, golfputti- kisa, frisbeegolf	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> Vertaisryhmä	HYVÄÄ KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUDELLEEN!
	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> vertaisryhmä	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> vertaisryhmä	<b>NOKIPANNUKAHVILLE</b> (1h) Kylpylän alakodalle. Talo tarjoaa...	<b>PÄIVÄTANSSIT</b> (2h) Levymusiikin tahtiin ravintolassa	
17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>	
<b>TULOINFO</b> (1 h) Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä ja tutustumista	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki	IMATRA-KIERROS (2 h) Opastettu kiertoajelu (kesäaikana) Maksullinen retki	LEIKKIMIELINEN KEILAKISA (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan	
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	LAULUILTA (1h) säestetty yhteislauluilta	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki	<b>SINISELLÄ</b> merkityt ryhmän omaa ohjelmaa ja mustalla merkityt talon yleistä ohjelmaa.
		ORKESTERITANSSIT (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy	KARAOKEILTA AULABAARI HELMESSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	Pidätämme oikeudet muutoksiin.
				<b>ILLANVIETTO</b> (1h)	