





Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry / MEIDÄN PERHEEN LOMA

(Alustava malliohjelma, päivitetyn ohjelman saatte tuloinfossa. Pidätämme oikeudet muutoksiin)

Tulopäivä	1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	MITÄ MUUTA?
<p>TERVETULOA Hotelli Kivitippuun!</p> <p>Klo 15.00 alkaen Majoittuminen Hotelli Kivitippuun</p> <p>Klo 16.00-17.00 Tuloinfo, kahvit ja taloon tutustuminen</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p> 	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 10.00-11.00 Perheet tutuiksi!</p> <p>Klo 11.00-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Askartelu 7-12 v. Pallopelit 13-17 v. Kuntosali</p> <p>Klo 14.30-15.30 Vesijumppaa aikuisille</p> <p>Klo 16.00-17.00 Koko perheen ulkoilu hetki tutustuen Hotelli Kivitipun alueeseen.</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Leikkejä 7-12 v. Valokuvasuunnistus 13-17 v. Tutustuminen golfiin</p> <p>Klo 14.00-15.00 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen.</p> <p>Klo 15.00-16.00 UKK-kävelytesti</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-12.00 Perheolympialaiset</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.00-15.30 Kuntosaliohjaus aikuisille</p> <p>klo16.00-17.00 Onginta/piikki hetki koko perheelle Lappajärven rannassa</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo18.30-19.30 Omatoiminen allasilta koko perheelle</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.30 English-Finnish ”Meidän perhe vastaan teidän perhe kisa”</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-13.45 Ryhmäkeskustelu: Vinkkejä Stressin hallintaan ja omaan jaksamiseen.</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Kasvomaalaus 7-12 v. Koppipallo 13-17 v. Sähly</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 18.15-19.00 Palaute tilaisuus, aikuisten liikuntasuosituksien jakaminen ja palaute testistä</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Huoneiden luovutus</p> <p>Klo11.00-12.00 LOUNAS JA KOTIIN LÄHTÖ</p> 	<p>Sauna- ja allasosasto Käytössä ma-la 7-20. Huom! saunojen päälläoloaika!!!</p> <p>Lappajärvi-sali Vapaassa käytössä, jos ei ole muita varauksia</p> <p>Mahdollisuus risteilyyn Lappajärvellä Veanettarella. 10€/aikuisen 5€/7-12v alle 7v ilmaiseksi. (minimi määrä 20/hlö)</p> <p>Mahdollisuus retkiluisteluun Lappajärvellä</p> <p>Hiihtoladut</p> <p>Talutusratsastusta Lantelantallilla 6€/lapsi. n. 10 min Lähtö omilla autoilla.</p>



Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry / VOIMAA VERTAISUUDESTA-LOMAT LAPSIPERHEILLE

(Alustava malliohjelma, päivitetyn ohjelman saatte tuloinfossa. Pidätämme oikeudet muutoksiin)

Tulopäivä	1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	MITÄ MUUTA?
<p>TERVETULOA Hotelli Kivitippuun!</p> <p>Klo 15.00 alkaen Majoittuminen Hotelli Kivitippuun</p> <p>Klo 16.00-17.00 Tuloinfo, kahvit ja taloon tutustuminen</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p> 	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 10.00-11.00 Perheet tutuiksi!</p> <p>Klo 11.00-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Askartelu 7-12 v. Pallopelit 13-17 v. Kuntosali</p> <p>Klo 14.30-15.30 Vesijumppaa aikuisille</p> <p>Klo 16.00-17.00 Koko perheen ulkoilu hetki tutustuen Hotelli Kivitipun alueeseen.</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Leikkejä 7-12 v. Valokuva suunnistus 13-17 v. Tutustuminen golfiin</p> <p>Klo 14.00-15.00 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen.</p> <p>Klo 15.00-16.00 UKK-kävelytesti</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-12.00 Perheolympialaiset</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.00-15.30 Kuntosali ohjaus aikuisille</p> <p>klo16.00-17.00 Onginta/piikki hetki koko perheelle Lappajärven rannassa</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo18.30-19.30 Omatoiminen allasilta koko perheelle</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.30 English-Finnish ”Meidän perhe vastaan teidän perhe kisa”</p> <p>Klo 12.00-13.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-13.45 Ryhmäkeskustelu: Vinkkejä Stressin hallintaan ja omaan jaksamiseen.</p> <p>Klo 14.00-16.00 Lapsiparkki 1-3 vuotiaalle</p> <p>Klo 14.30-15.30 Ohjattua lasten ohjelmaa: 4-6 v. Kasvomaalaus 7-12 v. Koppipallo 13-17 v. Sähly</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 18.15-19.00 Palaute tilaisuus, aikuisten liikuntasuosituksien jakaminen ja palaute testistä</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 19.00-20.00 ILTAPALA</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Huoneiden luovutus</p> <p>Klo11.00-12.00 LOUNAS JA KOTIIN LÄHTÖ</p> 	<p>Sauna- ja allasosasto Käytössä ma-la 7-20. Huom! saunojen päälläoloaika!!!</p> <p>Lappajärvi-sali Vapaassa käytössä, jos ei ole muita varauksia</p> <p>Mahdollisuus risteilyyn Lappajärvellä Veanettarella. 10€/aikuisen 5€/7-12v alle 7v ilmaiseksi. (minimi määrä 20/hlö)</p> <p>Mahdollisuus retkiluisteluun Lappajärvellä</p> <p>Hiihtoladut</p> <p>Talutusratsastusta Lantelantallilla 6€/lapsi. n. 10 min Lähtö omilla autoilla.</p>

Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry / VOIMAA VERTAISUUDESTA-LOMAT OMATOIMISILLE AIKUISILLE

(Alustava malliohjelma, päivitetyn ohjelman saatte tuloinfossa. Pidätämme oikeudet muutoksiin)

Tulopäivä	1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä	MITÄ MUUTA?
<p>TERVETULOA Hotelli Kivitippuun!</p> <p>Klo 15.00 alkaen Majoittuminen Hotelli Kivitippuun</p> <p>Klo 16.00-17.00 Tuloinfo, kahvit ja taloon tutustuminen</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Päivittäin iltapala diabeetikoille</p> 	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 10.00-11.00 Ryhmä tutuksi</p> <p>Klo 11.30-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-14.00 Ryhmäkeskustelu: Vinkkejä terveysliikunnasta</p> <p>Klo 14.30-15.30 Vesijumppaa</p> <p>Klo 16.00-17.00 Ulkoilu hetki tutustuen Hotelli Kivitipun alueeseen.</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>KLO 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Päivittäin iltapala diabeetikoille</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Jooga</p> <p>Klo 11.30-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-15.00 Ryhmäkeskustelu: Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen.</p> <p>Klo 15.30-16.30 Sauvakävely</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Päivittäin iltapala diabeetikoille</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Rentoutus</p> <p>Klo 11.30-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-15.00 Ryhmäkeskustelu: Ryhmäkohtaiset erityistarpeet huomioon ottaen.</p> <p>Klo 14.00-15.30 Kuntosaliohjaus</p> <p>klo16.00-17.00 Onginta/pilkki hetki Lappajärven rannassa</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Päivittäin iltapala diabeetikoille</p>	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Olympialaiset</p> <p>Klo 11.30-12.30 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00-14.00 Ryhmäkeskustelua: Vinkkejä Stressin hallintaan ja omaan jaksamiseen.</p> <p>Klo 15.00-16.00 Keppijumppa ja venyttely</p> <p>Klo 17.00-18.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 18.15-19.15 Palaute tilaisuus</p> <p>Klo 19.30 alkaen yhteinen illanvietto</p> <p>Klo 16.00-20.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Päivittäin iltapala diabeetikoille</p> 	<p>Klo 7.00-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 7.00-9.00 (saunat päällä) Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali vapaassa käytössä</p> <p>Klo 10.00-11.00 Huoneiden luovutus</p> <p>Klo 11.00-12.00 LOUNAS JA KOTIIN LÄHTÖ</p>	<p>Sauna- ja allasosasto Käytössä ma-la 7-20. Huom! saunojen päälläoloaika!!!</p> <p>Mahdollisuus risteilyyn Lappajärvellä Veanettarella. 10€/aikuisen 5€/7-12v alle 7v ilmaiseksi. (minimi määrä 20/hlö)</p> <p>Mahdollisuus retkiluisteluun Lappajärvellä</p> <p>Hiihtoladut</p>