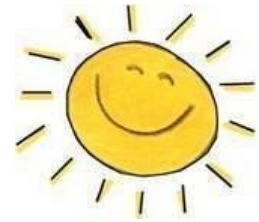




Spa Hotel Runni



MTLH ry / Voimaa vertaisuudesta loma/ Lapsiperheet/ v. 2019-2020

Tervetuloa Runnille!

Jokainen osallistuu ohjelmaan oman perheensä tilanteen mukaan. Toivotamme antoisaa lomaa ja ihanaa yhdessäoloa sekä oman perheen kesken että toisten perheiden kanssa.

ESIMERKKIOHJELMA:

Sinisellä merkityt ohjelmat ovat avoimia kaikille hotellin asukkaille.

Sunnuntai

17.00

18.00-

Tuloinfo

Kylpylä kutsuu...

Maanantai

10.00-11.00

10.15-11.00

11.00-12.00

13.00-14.00

14.00-16.00

14.30-15.30

14.30-15.30

14.30-15.30

16.00-16.30

18.00-20.00

Tutustumistuokiot

4-6 v, 7-12 v

Tutustuminen aikuiset, lomaohjelmaan liittyvät asiat

Tärkeää tietoa lastenohjauksiin ja hoitoon liittyen – tulkaa kaikki mukaan!

Ryhmäyttäminen erilaisten pelien/tehtävien avulla

13-17 v tutustuminen/ lautapelit

1-3 v lasten hoito.

4-6 v ulko- /sisäleikkejä ja pelejä

7-12 v ulko- /sisäpelejä ja leikkejä

Aikuiset ja nuoret yli 13 v taitotehtävät/melonta /lumikenkäily

Allasjumppaa

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin

Tiistai

10.00-12.00

13.00-13.45

14.00-16.00

14.00-15.00

14.00-15.00

14.00-15.00

15.30-16.30

18.00-20.00

Koko perheen askartelua/metsäretki/ elämysrata

Futista/sählyä koululaisille

1-3 v lasten hoito

4-6 v hiekka-/lumileikit

7-12 v liikkuvat lautapelit

13v nuoret ja aikuiset tennis/tiimitehtävät

Onkikilpailut/ kahvakuula tms.

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin

Keskiviikko

10.00-12.00

14.00-16.00

14.00-15.00

14.00-15.00

15.00-16.00

14.00-14.45

16.00-16.45

18.00-

18.00-20.00

Koko perheen Geokätköily/Aartenetsintä

1-3 v lasten hoito

4-7 v touhutupa

8-12 v liikkuvat lautapelit

13-17 v suunnistus/ liikkuvat lautapelit

Aikuiset: "Arjen voimavarat" ryhmätyöpaja, keskustelua

Taekwondo/jumppatuokio tms.

Karaokea ja tanssia Ravintolassa

Kabinetti ryhmän käytössä vertaistuokioihin

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



Spa Hotel Runni

Torstai

10.00-10.45
10.00-10.45
11.00-11.45
11.15-11.45
13.00-13.45
14.00-16.00
14.00-16.00
14.00-14.45
14.45-15.30

7-12 v ja 13-17 v vesipeuhu uimataitoisille lapsille
7-12 v ja 13-17 v pallopelejä uimataidottomille lapsille
4-6 v satutunti
Lavis- lavatanssijumppaa
Lautapelejä koululaisille
1-3 v lasten hoito
4-7 v touhutupa
Aikuiset: "Tietoinen läsnäolo arjessa, Mindfulnessharjoitus"
Palautekeskustelu
- mobiilisovelluksen käyttö
Allasjumppa
Koko perheen nuotioilta/illanvietto

16.00-16.45
18.00-20.00

Perjantai

10.00
11.00

Huoneiden luovutus
Lähtöpäivän kevyt keittolounas

Hyvää kotimatkaa ja aurinkoista kesää!



Ruokailunne loman aikana:

Aamupala klo 7.00 – 10.00
Lounas klo 12.00 – 15.00
Päivällinen klo 17.00-18.00
Iltapala klo 20.00 - 20.30

*Saapumispäivänä poikkeuksellisesti vain lounas klo 16 saakka, sekä iltapala klo 20.00

*Lähtöpäivänä aamupala ja kevyt keittolounas klo 11.00.

Sauna- ja kylpyläosasto:

Sauna -ja kylpyläosasto ovat avoinna ma-su **klo 7.30-12.00 ja 14.00-21.00** vapaasti lomalaisten käytössä. (Käynti altaille ja saunoille viim. puoli tuntia ennen sulkemista).

Muuta:

Kävelysauvat, polkupyörät ym. liikuntavälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä. Vastaanotosta voi myös lainata lautapelejä ja pihapelejä sekä muita harrastevälineitä omatoimista vapaa-ajan viettoa varten. Pelit palautetaan vastaanottoon käytön jälkeen.

Lasten Leikkihuone Kylpylähotellin 2. kerroksessa toimivat lasten ja nuorten peli- ja kokoontumishuoneina. Ne ovat lomalaisten vapaassa käytössä silloin, kun siellä ei ole yhteistä ohjattua toimintaa.

Playstation- pelejä sekä -ohjaimet lainattavissa vastaanotosta, palautetaan myös vastaanottoon.

Myyös kuntoiluhuone on käytettävissä.

Mikroaaltouuni lasten ruokien lämmitykseen löytyy alakerran majoituskäytävältä 2 krs:een menevien kierreportaiden alta.

Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta **p. 017 768751**. Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi ja perheenjäseniäsi!

VIRKISTÄVÄÄ LOMAA!



[facebook.com/spahotelrunni](https://www.facebook.com/spahotelrunni)



[instagram#spahotelrunni](https://www.instagram.com/spahotelrunni)



Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



Spa Hotel Runni