

## 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**
- 11.00 – 13.00 Keittolounas
- 14.00 – 16.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.
- 14.00 – 14.45 **Kehonpainoharjoittelu aikuisille ja vanhemmille lapsille**
- 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**
- 14.00 – 16.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.
- 14.30 – 15.15 **Pallopelejä pienemmille lapsille**
- 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 Sulosaassa**
- 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**
- 16.00 – 18.00 Päivällinen
- 19.30 – 20.30 Iltapala

### Torstai

- 7.00 - 9.30 Aamiainen
- 9.00 – 11.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.
- 09.30 – 10.45 **Lasten liikuntatuokio**
- 09.45 – 10.30 **Aikuisten ja nuorten vesijumppa allasosastolla**
- 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!

## MTLH Muksuloma, 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 – 10.00 **Vesiliikuntaa koko perheelle**

11.00 – 13.00 Keittolounas

15.00 – 17.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

15.00 – 15.45 **Teemakeskustelu aikuisille**

15.00 – 15.45 **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

09.30 – 11.00 **Kaupunkiopastus kävellen**

09.00 – 11.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

11.00 – 13.00 Keittolounas

15.00 – 15.45 **Pallopelejä koko perheelle**

16.00 – 18.00 Päivällinen

19.30 – 20.30 Iltapala

### Keskiviikko

7.00 – 9.30 Aamiainen

09.00 – 11.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

09.30 – 10.15 **Lasten liikuntatuokio**

09.30 – 10.15 **Teemakeskustelu aikuisille**

11.00 – 13.00 Keittolounas

15.00 – 16.45 **Askartelua lapsille**

16.00 – 18.00 Päivällinen

19.30 – 20.30 Iltapala

### Torstai

7.00 - 9.30 Aamiainen

9.00 – 11.00 Lastenhoitopalvelu alle 3 v.

09.30 – 10.15 **Lasten liikuntatuokio**

09.30 – 10.15 **Aikuisten liikuntatuokio**

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

18.00 – 19.30 **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!

## 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.