



## MALLIOHJELMA – muutokset mahdollisia

### MAANANTAI

klo 15.00 -16.00 Saapuminen ja majoittuminen  
klo 16.00 -17.00 Tuloinfo ja tutustumista  
klo 17.00 -19.00 Päivällinen  
klo 17.00 -20.00 Sauna ja uinti  
klo 19.30 -20.00 Iltapala  
klo. 22.00 – Hiljaisuus

### TIISTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti  
klo 7.30 -9.30 Aamupala  
klo 11.30 -13.00 Lounas

#### Aikuiset:

klo: 15.00-16.15 UKK ja screening-testit

#### Lapset:

klo 16.15 -17.15 (8-15 vuotiaat) movement: koko kehon liikettä ilon kautta

klo 15.00- 16.15 (4-7 vuotiaat.) Satujoogaa ja leikkejä

klo 17.00 -19.00 Päivällinen  
klo 15.00-18.00 Sauna ja uinti  
klo 19.30-20.00 Iltapala  
klo 22.00- Hiljaisuus

### KESKIVIIKKO

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti  
klo 7.30 -9.30 Aamupala

#### Aikuiset:

klo 9.30 - 10.30 luento; Energiaa puhtaasta ravinnosta

klo. 10.30 - 11.30 Kotitreenillä vahvaksi

#### Lapset:

klo 9.30 -11.30 Liikuntaleikit luonnossa ja pallopelit lapsille alle 10 v.

#### Perhe:

klo 11.30 -13.00 Lounas  
klo 13.15- 14.45 Frisbeegolfia koko perheelle  
klo 17.00 -19.00 Päivällinen  
klo 15.00 -20.00 Sauna ja uinti  
klo 19.30 - 20.00 iltapala  
klo 22.00- Hiljaisuus

#### Lomalaisten käytettävissä veloituksetta

- > kuntosali, tennis- ja lentopallo
- > erilaiset piha- ja lautapelit
- > luontopolut, lasten ulkoleikkikenttä
- > uimaranta, laituri, soutuveeneet

### TORSTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti  
klo 7.30 -9.30 Aamupala  
klo 9.30 -11.30 tutustutaan uusiin makuihin: tehdään smoothie ja ryhmätehtävä koko perheelle  
klo 11.30 -13.00 Lounas  
klo 15.00 Päiväuinti

klo 13.15- 15.00 Metsäretki koko perheelle

#### klo. 17.00-19.00 Päivällinen

klo 19.30 - 21.00 iltapala Grilli - kodalla  
klo 22.00 - Hiljaisuus

### PERJANTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna ja -uinti  
klo 7.30 -9.30 Aamupala

#### Aikuiset:

klo 10.30 - 11.30 palaute ja rentoutus

#### Lapset:

klo 10.30 -11.30 (4-7 vuotiaat) satuhieronta  
klo 9.30 -10.30 (8-15 vuotiaat ) kausiliikunta sään mukaan

klo 11.30 -13.00 Lounas  
klo 13.15 - 14.45 yhteiset kesäpelit  
klo 17.00 -19.00 Päivällinen  
klo 15.00-20.00 Sauna ja uinti  
klo 19.30 -20.00 iltapala  
klo 22.00 - Hiljaisuus

### LAUANTAI

klo 7.00 -10.00 Aamusauna  
klo 8.00 -9.30 Aamupala  
klo 10.45 -11.30 Huoneiden luovutus  
klo 11.30 -13.00 Lounas

Saunat vaihdellen joko ranta- tai allasosastolla Lomaan sisältyvä lastenhoito alle 3-vuotiaille – tarkemmat ajat päivittyvät loman alkaessa vanhemmille suunnatun ohjelman huomioiden.

#### Lomalaisten käytettävissä

maksua tai panttia vastaan mm.

- > pingis (pantti)
- > frisbeegolf (pantti)
- > hemmotteluhoidot (erillinen maksu)