

## MALLIOHJELMA Osa B Meidän perheen loma



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>  8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ  VESIJUMPPA  <b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie, sie, myö ja meidän perhe Tutustumisleikkejä ja perhesäh- lyä	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>  8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ  VESIJUMPPA  <b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>PUUHAPARKKI</b> (2 h) yli 3 v. ikäryhmittäin  KUNTOSALIN LAITEOPASTUS(1 h) Nuoret ja aikuiset	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>  8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ  VESIJUMPPA  <b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>PUUHAPARKKI</b> (2 h) yli 3 v. ikäryhmittäin <b>AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN ARKEEN</b> keskusteluryhmä aikuisille (2 h)	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>  8:00-22:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ  VESIJUMPPA  <b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>PUUHAPARKKI</b> (2 h) yli 3 v. ikäryhmittäin  11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>  <b>METSÄN MERKILLISTÄ VÄKEÄ TEMPPURADALLA</b> (1 h) LIIKUNTASALISSA  <b>YLEISÖLUISTELU</b> (mailaton vuo- ro) Imatran jäähallilla Luistelu- maksu 2 €/hlö maksetaan jää- hallilla. Omat luistimet	6:00-10:00 <b>AAMIAINEN</b>  8:00-11:00 KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ  VESIJUMPPA  <b>LOMAPALAUTE</b> (1 h) viikon risut ja ruusut  11:00 <b>LOUNAS</b>  HUONEEN LUOVUTUS klo 12 mennessä  HYVÄÄ KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUELLEEN!
<b>TERVETULOA IMATRAN KYLPLYLÄÄN!</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>  <b>LASTEN HOITO</b> (2 h) 1-3 v. lapsille <b>PERHEKEILAUS</b> (1h) ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keila- hallilla	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>  <b>KOKO PERHEEN ONKIRETKI</b> kylpylän rannassa (1,5 h) talvella <b>LUMIMIEHEN JÄLJILLÄ</b> lumikenkä-/pulkkaretki kunnan ja taitojen mukaan jäällä tai lähimetsissä	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>  <b>PILKKI-/NUOTIORETKI</b> (1,5 h) Makkaran/fikkupullanpaistoa laavulla	<b>YLEISÖLUISTELU</b> (mailaton vuo- ro) Imatran jäähallilla Luistelu- maksu 2 €/hlö maksetaan jää- hallilla. Omat luistimet	
<b>MAJOITTUMINEN</b> huoneet ovat käytettävissä klo 16:00 mennessä.	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>  KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>  KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>  KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	17:00-19:00 <b>PÄIVÄLLINEN</b>  KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	
<b>TULOINFO</b> (1 h) Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä ja tutustumista		<b>SINISEN SAIMAAN RISTEILY</b> (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki  <b>ORKESTERITANSSIT</b> (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy	<b>IMATRA-KIERROS</b> (2h) Opastettu kiertoajelu (kesäaikana) Maksullinen retki  <b>PERHEKARAOKE</b> (1h)  <b>KARAOKEILTA</b> AULABAARI HELMESSÄ	<b>LEIKKIMIELINEN KEILAKISA</b> (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan  <b>SINISEN SAIMAAN RISTEILY</b> (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki	<b>SINISELLÄ</b> merkityt ryhmän omaa ohjelmaa ja mustalla merkityt talon yleistä ohjelmaa.  Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## 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	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA
	<b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie oon Maija, kuka sie oot? Mie, sie ja myö -ryhmytyminen	<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>LOMAPALAUDE</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 16:00 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 UUELLEEN!
	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> vertaisryhmä	<b>PÄIVÄN PORINAT</b> vertaisryhmä	<b>NOKIPANNUKAHVILLE</b> (1h) Kylpylän alakodalle. Talo tarjoaa...	PÄIVÄTANSSIT (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 kiertokajelu (kesäaikana) Maksullinen retki	LEIKKIMIELINEN KEILAKISA (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan	<b>SINISELLÄ</b> merkityt ryhmän omaa ohjelmaa ja mustalla merkityt talon yleistä ohjelmaa.
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	LAULUILTA (1h) säestetty yhteislauluilta	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	Pidätämme oikeudet muutoksiin.
		ORKESTERITANSSIT (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy	KARAOKEILTA AULABAARI HELMESSÄ	<b>ILLANVIETTO</b> (1h)	

## MALLIOHJELMA Osa D

### Työt takana -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	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA	VESIJUMPPA
	<b>TULLAAN TUTUKSI</b> (1 h) Mie oon Maija, kuka sie oot? Mie, sie ja myö -ryhmytyminen	<b>TOIMIVATESTISTÖ</b> (1,5 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)	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	11:00 <b>LOUNAS</b>
<b>TERVETULOA IMATRAN KYLPLYLÄÄN!</b>	11:00-14:00 <b>LOUNAS</b>	<b>LUMOAVA LEIDI/ CHARMANTI HERRA</b> Pehmeät kädet pikahoitona kaikille	<b>VIIKON PELI</b> (1h) Kuka on viikon mölkky-/ visailu- mestari?	<b>TESTIPALAUTE</b> (1 h) Testitulokset ja tietoisuus – Aktiivi- sen arjen ABC	HUONEEN LUOVUTUS klo 12 mennessä
<b>MAJOITTUMINEN</b> huoneet ovat käytettävissä klo 16:00 mennessä.	<b>HAPPIHYPELY</b> (1h) Ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi	<b>LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA</b> (1 h)	<b>NOKIPANNUKAHVILLE</b> (1h) Kylpylän alakodalle. Talo tarjoaa...	<b>PÄIVÄTANSSIT</b> (2h) Levymusiikin tahtiin ravintolassa	HYVÄÄ KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUELLEEN!
	<b>KEILAILUN ABC</b> (1h) ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keila- hallilla	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>	SINISEN SAIMAAN RISTEILY (2 h) (kesä-elokuu) Maksullinen retki	IMATRA-KIERROS (2 h) Opastettu kiertokajelu (kesäaikana) Maksullinen retki	LEIKKIMIELINEN KEILAKISA (1h) Osallistumismaksu Voittaja palkitaan	
<b>TULOINFO</b> (1 h) Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä ja tutustumista	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	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.
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	LAULUILTA (1h) säestetty yhteislauluilta	ORKESTERITANSSIT (syys-huhtikuu) Vapaa pääsy	KARAOKEILTA AULABAARI HELMESSÄ	KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ	Pidätämme oikeudet muutoksiin.
				<b>ILLANVIETTO</b> (1h)	