



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MTLH ry Hyvinvointia työkäisille

Vietä voimaannuttava loma Kuortaneen Urheiluopistolla liikkuen ja leväten, omaan hyvinvointiisi keskittyen. Virkistäydy kauniin luonnon ja hyvän ruuan äärellä, meillä on kaikki mitä lomalta tarvitset!



MALLIOHJELMA

	TULOPÄIVÄ	
15:00-16:30	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Virkistäytymistä matkan jälkeen ja alueeseen tutustumista esim. kävellen, luontopolulla tai fribeegolfradalla	Kartta ja ohjeet vastaanotosta
18:30-20:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat	Uimahalli
PÄIVÄ 2		
9:00-9:45	Tervetuloa Kuortaneelle - tuloinfo	Luentotila
10:00-10:45	Tutustutaan toisiimme huumorimielellä: Lautapelit liikunnaksi -Sinä olet pelinappula!	Liikuntatila
14:00-14:45	Opitaan tuntemaan toisiamme lisää Pickleball - mailapeliä pelaten -kaikille sopiva helppo mailapeli	Kuortanehalli
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
	Omatoimiset ilta-aktiviteetit opiston valikosta, esim. tennis, pingis, kuntosali, tikanheitto...lajeja löytyy!	





PÄIVÄ 3		
10:00 alkaen	Energiatesti -kuinka monta tuntia päivässä olet energinen ja hyvinvoiva? Uusi tapa testata kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila	Liikuntatila
13:30-15:00	Toiminnallinen tietotuokio: Ryhtiä rankaan -tietoa ryhdistä ja kehon hyvinvoinnista	Liikuntatila
15:15-16:00	Vedestä voimaa ja ryhtiä: Vesijumppa	Uimahalli
18:00-19:00	Kota tai grillikatoksella varattuna vapaaseen oleskeluun	Kesäisin Grillikatoksella ja muina vuodenaikoina Kodalla
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
PÄIVÄ 4		
07:30-09:00	Aamuuintia yleisövuorolla	Uimahalli
10:00-11:30	Tietotuokio: Hoida unta ja paranna palautumista -pienet päivittäiset teot ratkaisevat	Keskustellaan aiheesta kävelken sekä liikuntatilassa keskustellen ja rentoutuen
14:00-14:45	Bodyweight Training: Toiminnallinen treeni oman kehon painolla	Luentotila
15:00-15:45	Keilaradat varattuna halukkaille (omakustanteinen)	Keilahalli
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
19:00-21:00	Illanviettoa Rantasaunalla rennoissa merkeissä (omatoiminen)	Rantasauna ja takkahuone
PÄIVÄ 5		
10:00-11:30	Luontoelämyksiä vuodenajan mukaan: esim. kirkkovene, fatbike-pyöräily, lumikenkäily, laulurastit luonnossa	Lähtö kokoontumispaikalta
14:00-14:45	Energiatestin palaute: hyvinvoinnin osatekijät ja ohjeita arkeen testituloksiin perustuen	Luentotila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
LÄHTÖPÄIVÄ		
09:00-9:45	Omatoiminen aamureippailu ennen kotimatkaa ja venytellään saatujen ohjeiden mukaan	Luonnossa liikkuen ja liikuntatilassa venyttellen
10:00-10:45	Nautitko lomastasi? Palautekeskustelu ja sähköinen palautteenanto	ATK -luokka
11:00	Päätöslounas	Ravintola Aalto

Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti lomaohjelmaasi. Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksetta, varaukset respasta:

- * Venyttely ja kuntoile voimistelusalissa, käy kuntosalilla sisällä tai ulkokuntosalilla, varaa kentät Kuortanehallista pelailuun tai käy uimassa.
- * 15 ulkotenniskenttää käytössäsi
- * Mäntymetsäiset kauniit ja puhtaat luontoreitit, 9-korinen frisbeegolfrata sekä metsägolf vapaasti käytössäsi
- * Aholankankaan luontopolulla tietoa Kuortaneesta ja luonnosta. Alueella Mobo –älypuhelinsuunnistusmahdollisuus
- * Varaa kota omalle porukalle (puut omalla kustannuksella)
- * Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; mailat moniin peleihin (esim. sulkapallo, sähly, pingis), kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja monot, lumikengät, mölkky ja boccia
- * Rentoa lomatekemistä soudellen soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- * Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- * Keilaus, myös hohtokeilaus
- * Fatbike –pyörät, SUP –lautailu, Pickleball –mailat, melontaan kajakit ja kanootit
- * 3 rantasaunaa, varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- * Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- * Punaisen Tuvan Viinitila Alajärvellä
- * Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- * Seinäjoen nähtävyydet ja ostomahdollisuudet reilun puolen tunnin ajomatkan päässä



Ruokailuajat loman aikana

07:00–10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

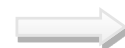
MTLH ry Meidän perheen loma

Vietä elämyksellinen loma Kuortaneen Urheiluopistolla oman perheen kanssa liikkuen, leväten ja luonnosta nauttien!
Meillä on kaikki mitä lomalta tarvitset!



MALLIOHJELMA

	TULOPÄIVÄ	
15:00-16:30	Saapuminen Kuortaneelle ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Omatoimista ulkoilua ja tutustumista alueeseen	
18:00-21:00	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
	PÄIVÄ 2	
09:00-10:30	Tervetuloa Perhelomalle –tuloinfo ja tutustuminen ryhmään	Luentotila ja liikuntatila sisällä tai ulkona
13:30-15:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6v. Pallopelit ja –leikit	Lastenhoitotila uimahallilla Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
14:00-14:45	PALLOILUA VUODENAJAN MUKAAN Junnut: FunBattle—tarrapallosota tai Bouncerball Nuoret: Pickleball tai Fastscoop Aikuiset: Tennis tai Sulkapallo	Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona
16:15-17:00	Lisäohjelmiana ohjattua ryhmäliikuntaa aikuisille KuntoMix: Bodyweight Training	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus



PÄIVÄ 3		
9:30-11:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6 v. Metsäseikkailu lähimetsään	Lastenhoitotila uimahallilla Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
10:00-10:45	LUONTOLIIKUNTAA VUODENAJAN MUKAAN Junnut: SUP-lautailu tai Lumikenkäily Nuoret: Melonta tai Fatbike-pyöräily Aikuiset: Hoida unta ja paranna palautumista – toiminnallinen tietoisku	Lähtö kokoontumispisteeltä Lähtö kokoontumispisteeltä Luonnossa, kodalla tai liikuntatilassa
15:00-15:45	LiveIt! Liikunnalliset lautapelit koko perheelle	Liikuntatila sisällä
16:15-17:00	KuntoMix: Cardio-training	Liikuntatila sisällä tai ulkona
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä	Rantasauna ja takkahuone
PÄIVÄ 4		
09:30-11:30	Lastenhoito 1-3v.	Lastenhoitotila uimahallilla
10:00-11:00	Omatoimista pelailua perheiden kesken esim. jalkapallo, norsupallo, koripallo tai sähly	Kentät ja välineet varattu valmiiksi
13:30-15:30	KOKO PERHEEN RETKI-ILTAPÄIVÄ Kesäisin rantaretki Kirkkorantaan meloen, soutaen, kävellen tai Fatbikeillä pyöräillen Syksyisin metsäretki Aholankankaalle kävellen tai Fatbikeilla pyöräillen Talvisin lumiretki järven jäälle hiihtäen, kävellen tai lumikengillä	Lähtö kokoontumispisteeltä
16:15-17:00	KuntoMix: Core-training	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti	Uimahalli
PÄIVÄ 5		
09:30-11:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6v. Temppuilla Tarzan-radalla	Lastenhoitotila Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
10:00-10:45	ELÄMYSLIIKUNTAA VUODENAIKAAN SOPIEN Junnut: Seinäkiipeily tai Freegym Nuoret: Jousiammunta tai Sumopaini	Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä
10:00-10:45	Aikuiset: Ryhtiä rankaan ja hyvinvointia kehoon – toiminnallinen tietoisku	Liikuntatila sisällä
14:00-14:45	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
16:15-17:00	KuntoMix: Palauttavaa kehonhuoltoa	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-21:00	Omatoiminen illanvietto grillikatoksella tai kodalla: makkaranpaistoa ja yhdessäoloa	Grillikatoksella hotellin rannassa (kesä) Kota Aholankankaan metsässä (syksy, talvi)
LÄHTÖPÄIVÄ		
09:00	Omatoimista ulkoilua esim. metsägolf, frisbeegolf, MOBO-suunnistus tai Aholankankaan luontopolku	Välineet, kartat ja ohjeet vastaanotosta
10:00-10:45	Lomapalaute ja päätös	ATK-luokka, liikuntahotellin 0.krs



Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti perheidemme lomaohjelmaan.

Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksesta:

- Liikuntatilat; voimistelusalit, kuntosalit, kentät sisällä ja ulkona, ulkokuntosali, uintia joka päivä
- Yleisurheilualue Kuortanehallissa
- Aholankankaalla: ulkotenniskentät, luontoreitit, frisbeegolf, metsägolf, luontopolku, Mobo – älypuhelinsuunnistus, boulderointiseinä
- Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; futis, sulkapallo, sähly, pingis, pesis, norsupallo, kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja monot, lumikengät, mölkky ja boccia jne.
- Rentoa lomatekemistä: kota ja laavu, pulkat pulkamäkeen talvisin, soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- Sport&Fun Liikuntamaailma kesäisin 8€/hlö
- Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- Keilaus, myös hohtokeilaus
- Fatbike –pyörät, SUP –lautailu, Pickleball –mailat, melontaan kajakit ja kanootit
- 3 rantasaunaa , varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- Huivaltio PowerPark Alahärmässä
- Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- Duudsonit Park ja muut Seinäjoen nähtävyydet



Ruokailuajat loman aikana

07:00—10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
20:00-21:00	Iltapala	Eppula Buffet

Ohjelman ikäryhmät:

Aikuiset 18 v.—
Nuoret 13-17 v
Junnut 7-12 v
Heppuklubi 4-6 v



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MTLH ry Senioriloma

Vietä voimaannuttava loma Kuortaneen Urheiluopistolla! Ohjelmassa aktiviteetteja ja lepoa vuorotellen, mukavaa yhdessäoloa ja kauniita luontomaisemia. Ja tietenkin hyvää ruokaa! Meillä on kaikki mitä lomaltasi tarvitset!



MALLIOHJELMA

	TULOPÄIVÄ	
15:00-16:30	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Virkistäytymistä matkan jälkeen ja alueeseen tutustumista esim. kävellen ja luontopolulla (omatoiminen)	Kartta ja ohjeet vastaanotosta
18:30-20:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat	Uimahalli
	PÄIVÄ 2	
9:00-9:45	Tervetuloa Kuortaneelle - tuloinfo	Luentotila
10:00-10:45	Tutustutaan toisiimme huumorimielellä: Lautapelit liikunnaksi -Sinä olet pelinappula!	Liikuntatila
14:00-14:45	Tietotuokio: Syötkö oikein? Vinkit arjen ravitsemukseen	Luentotila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Omatoimiset ilta-aktiviteetit: boccia, mölkky, tikkakisa	Kesällä ulkona, talvella Kuortanehallin "putkessa", välineet vastaanotosta





PÄIVÄ 3		
09:00 alkaen	Toimivatesti tai hierontaa	Liikuntatila
14:00-14:45	Tietotuokio: Aktiivinen arki ja lihaskunnan merkitys hyvinvointiin	Luentotila
15:00-15:45	Hauskaa sisäliikuntaa esim. tuolitanssi, tuoli-jumppa, kisailuja	Liikuntatila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Kota tai grillikatoksella varattuna vapaaseen oleskeluun	Kesäisin Grillikatoksella ja muina vuodenaikoina Kodalla
PÄIVÄ 4		
07:30-09:00	Aamu-uintia yleisövuorolla	Uimahalli
09:00 alkaen	Toimivatestin palaute tai hierontaa	Luentotila
14:00-14:45	Lihaskuntaa ja tasapainoa toiminnallisella radalla	Liikuntatila
15:00-15:45	Keilaradat varattuna halukkaille (omakustanteinen)	Keilahalli
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
19:00-21:00	Illanviettoa Rantasaunalla rennoissa merkeissä (omatoiminen)	Rantasauna ja takkahuone
PÄIVÄ 5		
10:00-11:30	Luontoelämyksiä vuodenajan mukaan: esim. laulurastit luonnossa, frisbeegolf, metsägolf, sauvakävely	Lähtö kokoontumispaikalta
14:00-14:45	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijumppa	Luentotila
18:30-19:30	Ohjelmallinen illanvietto esim. bingoillen ja tietovisaillen	Ravintola Aalto
19:30-21:00	Iltauintimahdollisuus innokkaille	Uimahalli
LÄHTÖPÄIVÄ		
09:00-9:45	Kehonhuolto ja venyttely: lihakset vetreiksi kotimatikalle	Luonto ja/tai liikuntatila
10:00-10:45	Nautitko lomastasi? Palautekeskustelu ja palautteenanto	ATK -luokka
11:00	Päätöslounas	Ravintola Aalto

Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti lomaohjelmaasi. Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksetta, varaukset respasta:

- * Mäntymetsäiset kauniit ja puhtaat luontoreitit, 9-korinen frisbeegolf-rata sekä metsägolf vapaasti käytössäsi
- * Venyttely ja kuntoile voimistelusalissa, käy kuntosalilla sisällä tai ulkokuntosalilla, varaa kentät Kuortanehallista pelailuun. Ulkotenniskentät käytössäsi
- * Aholankankaan luontopolulla tietoa Kuortaneesta ja luonnosta. Alueella MOBO – suunnistumahdollisuus
- * Varaa kota omalle porukalle (puut omalla kustannuksella)
- * Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; esim. kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja motot, lumikengät, mölky ja boccia
- * Rentoa lomatekemistä soudellen soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- * Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- * Keilaus, myös hohtokeilaus
- * 3 rantasaunaa, varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- * Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- * Punaisen Tuvan Viinitila Alajärvellä
- * Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- * Seinäjoen nähtävyydet ja ostomahdollisuudet reilun puolen tunnin ajomatkan päässä
- * Soile Yli-Mäyrän Taidehalli ja Heikki Klemetin museo Kuortaneella auki kesäaikaan



Ruokailuajat loman aikana

07:00—10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MTLH ry Työt takana –loma

Vietä voimaannuttava loma Kuortaneen Urheiluopistolla liikkuen ja leväten, omaan hyvinvointiisi keskittyen. Virkistäydy kauniin luonnon ja hyvän ruuan äärellä, meillä on kaikki mitä lomalta tarvitset!



MALLIOHJELMA

	TULOPÄIVÄ	
15:00-16:30	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Virkistäytymistä matkan jälkeen ja alueeseen tutustumista esim. kävellen, luontopolulla tai frisbeegolfradalla (omatoiminen)	Kartta ja ohjeet vastaanotosta
18:30-20:00	Uinti ja palautusmiskeskuksen porealtaat	Uimahalli
	PÄIVÄ 2	
9:00-9:45	Tervetuloa Kuortaneelle - tuloinfo	Luentotila
10:00-10:45	Tutustutaan toisiimme huumorimielellä: Lautapelit liikunnaksi -Sinä olet pelinappula!	Liikuntatila
14:00-14:45	Tietotuokio: Syötkö oikein? Vinkit arjen ravitsemukseen	Luentotila
17:00-21:00	Uinti ja palautusmiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Omatoimiset ilta-aktiviteetit: boccia, mölkky, tikkakisa	Kesällä ulkona, talvella Kuortanehallin "putkessa", välineet vastaanotosta





PÄIVÄ 3		
10:00 alkaen	Kuntotesti	Liikuntatila
14:00-14:45	Tietotuokio: Aktiivinen arki ja lihaskunnan merkitys hyvinvointiin	Luentotila
15:00-15:45	Hauskaa sisäliikuntaa esim. Lavis - lavatanssijumppa, tuolitanssi, tuolijumppa, kisailuja	Liikuntatila
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Kota tai grillikatoksella varattuna vapaaseen oleskeluun	Kesäisin Grillikatoksella ja muina vuodenaikoina Kodalla
PÄIVÄ 4		
07:30-09:00	Aamu-uintia yleisövuorolla	Uimahalli
10:30-11:15	Kuntotestin palaute ja ohjeita arkeen hyvinvoinnin ja kunnan parantamiseen	Luentotila
14:00-14:45	Lihaskuntaa ja tasapainoa toiminnallisella radalla	Liikuntatila
15:00-15:45	Keilaradat varattuna halukkaille (omakustanteinen)	Keilahalli
19:00-21:00	Illanviettoa Rantasaunalla rennoissa merkeissä	Rantasauna ja takahuone
PÄIVÄ 5		
10:00-11:30	Luontoelämyksiä vuodenajan mukaan: esim. kirkkovene, laulurastit luonnossa, frisbeegolf, metsägolf, sauvakävely	Lähtö kokoontumispaikalta
14:00-14:45	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijumppa	Luentotila
18:30-19:30	Ohjelmallinen illanvietto esim. bingoillen ja tietovisaillen	Ravintola Aalto
19:30-21:00	Iltauintimahdollisuus innokkaille	Uimahalli
LÄHTÖPÄIVÄ		
09:00-9:45	Kehonhuolto ja venyttely: lihakset vetreiksi kotimatalle	Luonto ja/tai liikuntatila
10:00-10:45	Nautitko lomastasi? Palautekeskustelu ja palautteenanto	ATK -luokka
11:00	Päätöslounas	Ravintola Aalto

Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti lomaohjelmaasi. Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksetta, varaukset respasta:

- * Venyttely ja kuntoile voimistelusalissa, käy kuntosalilla sisällä tai ulkokuntosalilla, varaa kentät Kuortanehallista pelailuun tai käy uimassa.
- * 15 ulkotenniskenttää käytössäsi
- * Mäntymetsäiset kauniit ja puhtaat luontoreitit, 9-korinen frisbeegolfrata sekä metsägolf vapaasti käytössäsi
- * Aholankankaan luontopolulla tietoa Kuortaneesta ja luonnosta. Alueella Mobo –älypuhelinsuunnistusmahdollisuus
- * Varaa kota omalle porukalle (puut omalla kustannuksella)
- * Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; mailat moniin peleihin (esim. sulkapallo, sähly, pingis), kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja monot, lumikengät, mölkky ja boccia
- * Rentoa lomatekemistä soudellen soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- * Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
 - * Keilaus, myös hohtokeilaus
 - * Fatbike –pyörät, SUP –lautailu, Pickleball –mailat, melontaan kajakit ja kanootit
 - * 3 rantasaunaa, varaa oma vuoro
- Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:**
- * Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
 - * Punaisen Tuvan Viinitila Alajärvellä
 - * Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
 - * Seinäjoen nähtävyydet ja ostomahdollisuudet reilun puolen tunnin ajomatkan päässä
 - * Soile Yli-Mäyrän Taidehalli ja Heikki Kletetin museo Kuortaneella auki kesäaikaan



Ruokailuajat loman aikana

07:00—10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MTLH ry

Voimaa vertaisuudesta: Loma omatoimisille aikuisille

Vietä voimaannuttava loma Kuortaneen Urheiluopistolla! Ohjelmassa aktiviteetteja ja lepoa vuorotellen, mukavaa yhdessäoloa ja kauniita luontomaisemia. Ja tietenkin hyvää ruokaa! Meillä on kaikki mitä lomaltasi tarvitset!



MALLIOHJELMA: Ohjelman aktiviteetit muokkautuvat osallistujien tarpeiden mukaan

TULOPÄIVÄ		
15:00-16:30	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Virkistäytymistä matkan jälkeen ja alueeseen tutustumista esim. kävellen ja luontopolulla (omatoiminen)	Kartta ja ohjeet vastaanotosta
18:30-20:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat	Uimahalli
PÄIVÄ 2		
9:00-9:45	Tervetuloa Kuortaneelle - tuloinfo	Luentotila
10:00-10:45	Tutustutaan toisiimme huumorimielellä: Lautapelit liikunnaksi -Sinä olet pelinappula!	Liikuntatila
14:00-14:45	Tietotuokio: Syötkö oikein? Vinkit arjen ravitsemukseen	Luentotila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Kota tai grillikatoksella varattuna vapaaseen oleskeluun	Kesäisin Grillikatoksella ja muina vuodenaikoina Kodalla





PÄIVÄ 3		
10:00-11:30	Toiminnallinen tietotuokio: Hoida unta ja huolehdi palautumisesta. Opitaan rentoutumaan	Luonnossa, kodalla ja/tai luentotilassa
14:00-14:45	Hauskaa sisäliikuntaa esim. Lavis - lavatanssijumppa, tuolitanssi, tuolijumppa, kisailuja	Liikuntatila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:00	Omatoimiset iltä-aktiviteetit: boccia, mölkky, tikkakisa	Kesällä ulkona, talvella Kuortanehallin "putkessa", välineet vastaanotosta
PÄIVÄ 4		
07:30-09:00	Aamu-uintia yleisövuorolla	Uimahalli
10:00-10:45	Tietotuokio: Aktiivinen arki ja lihaskunnan merkitys hyvinvointiin	Luentotila
15:00-15:45	Lihaskuntaa ja tasapainoa toiminnallisella radalla	Liikuntatila
18:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen porealtaat yleisövuorolla	Uimahalli
19:00-21:00	Illanviettoa Rantasaunalla rennoissa merkeissä (omatoiminen)	Rantasauna ja takkahuone
PÄIVÄ 5		
10:00-11:30	Luontoelämyksiä vuodenajan mukaan: esim. laulurastit luonnossa, frisbeegolf, metsägolf, sauvakävely	Lähtö kokoontumispaikalta
14:00-14:45	Keilaradat varattuna halukkaille (omakustanteinen)	Keilahalli
15:15-16:00	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijumppa	Luentotila
18:30-19:30	Ohjelmallinen illanvietto esim. bingoillen ja tietovisaillen	Ravintola Aalto
19:30-21:00	Iltaintimahdollisuus innokkaille	Uimahalli
LÄHTÖPÄIVÄ		
09:00-9:45	Omatoiminen aamureippailu ennen kotimatkaa ja venytellään saatujen ohjeiden mukaan	Luonnossa liikkuen ja liikuntatilassa venytellen
10:00-10:45	Nautitko lomastasi? Palautekeskustelu ja palautelomakkeet	ATK -luokka
11:00	Päätöslounas	Ravintola Aalto

Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti lomaohjelmaasi. Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksetta, varaukset respasta:

- * Mäntymetsäiset kauniit ja puhtaat luontoreitit, 9-korinen frisbeegolfrata sekä metsägolf vapaasti käytössäsi
- * Venyttely ja kuntoile voimistelusalissa, käy kuntosalilla sisällä tai ulkokuntosalilla, varaa kentät Kuortanehallista pelailuun . Ulkotenniskentät käytössäsi
- * Aholankankaan luontopolulla tietoa Kuortaneesta ja luonnosta. Alueella MOBO – suunnistumahdollisuus
- * Varaa kota omalle porukalle (puut omalla kustannuksella)
- * Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; esim. kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja motot, lumikengät, mölky ja boccia
- * Rentoa lomatekemistä soudellen soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- * Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- * Keilaus, myös hohtokeilaus
- * 3 rantasaunaa, varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- * Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- * Punaisen Tuvan Viinitila Alajärvellä
- * Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- * Seinäjoen nähtävyydet ja ostomahdollisuudet reilun puolen tunnin ajomatkan päässä
- * Soile Yli-Mäyryn Taidehalli ja Heikki Klemetin museo Kuortaneella auki kesäaikaan



Ruokailuajat loman aikana

07:00—10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
20:00-21:00	Illtapala (vain Diabe-	Eppula Buffet



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MTLH ry Voimaa vertaisuudesta Loma lapsiperheille

Vietä elämysellinen loma Kuortaneen Urheiluopistolla oman perheen kanssa liikkuen, leväten ja luonnosta nauttien!
Meillä on kaikki mitä lomalta tarvitset!



MALLIOHJELMA: Ohjelman lajitarjonta muokkautuu yhteistyöjärjestön tarpeisiin sopivaksi

	TULOPÄIVÄ	
15:00-16:30	Saapuminen Kuortaneelle ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Omatoimista ulkoilua ja tutustumista alueeseen	
18:00-21:00	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
	PÄIVÄ 2	
09:00-10:30	Tervetuloa Perhelomalle –tuloinfo ja tutustuminen ryhmään	Luentotila ja liikuntatila sisällä tai ulkona
13:30-15:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6v. Pallopelit ja –leikit	Lastenhoitotila uimahallilla Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
14:00-14:45	PALLOILUA VUODENAJAN MUKAAN Junnut: FunBattle—tarrapallosota tai Bouncerball Nuoret: Pickleball tai Fastscoop Aikuiset: Tennis tai Sulkapallo	Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona
16:15-17:00	Lisäohjelmiana ohjattua ryhmäliikuntaa aikuisille KuntoMix: Bodyweight Training	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus



	PÄIVÄ 3	
9:30-11:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6 v. Metsäseikkailu lähimetsään	Lastenhoitotila uimahallilla Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
10:00-10:45	LUONTOLIIKUNTAA VUODENAJAN MUKAAN Junnut: SUP-lautailu tai Lumikenkäily Nuoret: Melonta tai Fatbike-pyöräily Aikuiset: Hoida unta ja paranna palautumista— toiminnallinen tietoisku	Lähtö kokoontumispaikasta Lähtö kokoontumispaikasta Luonnossa, kodalla tai liikuntatilassa
15:00-15:45	Liveit! Liikunnalliset lautapelit koko perheelle	Liikuntatila sisällä
16:15-17:00	KuntoMix: Cardio-training	Liikuntatila sisällä tai ulkona
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä	Rantasauna ja takkahuone
	PÄIVÄ 4	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-3v.	Lastenhoitotila uimahallilla
10:00-11:00	Omatoimista pelailua perheiden kesken esim. jalkapallo, norsupallo, koripallo tai sähly	Kentät ja välineet varattu valmiiksi
13:30-15:30	KOKO PERHEEN RETKI-ILTAPÄIVÄ Kesäisin rantaretki Kirkkorantaan meloen, soutaen, kävellen tai Fatbikeillä pyöräillen Syksyisin metsäretki Aholankankaalle kävellen tai Fatbikeilla pyöräillen Talvisin lumiretki järven jäälle hiihtäen, kävellen tai lumikengillä	Lähtö kokoontumispaikasta
16:15-17:00	KuntoMix: Core-training	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti	Uimahalli
	PÄIVÄ 5	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-3v. Heppuklubi 3-6v. Temppuilua Tarzan-radalla	Lastenhoitotila Heppuklubi kokoontuu uimahallilla
10:00-10:45	ELÄMYSLIIKUNTAA VUODENAIKAAN SOPIEN Junnut: Seinäkiipeily tai Freegym Nuoret: Jousiammunta tai Sumopaini	Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä
10:00-10:45	Aikuiset: Ryhtiä rankaan ja hyvinvointia kehoon— toiminnallinen tietoisku	Liikuntatila sisällä
14:00-14:45	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
16:15-17:00	KuntoMix: Palauttavaa kehonhuoltoa	Liikuntatila sisällä
18:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-21:00	Omatoiminen illanvietto grillikatoksella tai kodalla	Grillikatokseksi hotellin rannassa (kesä) Kota Aholankankaan metsässä (syksy, talvi)
	LÄHTÖPÄIVÄ	
09:00	Omatoimista ulkoilua esim. metsägolf, frisbeegolf, MOBO-suunnistus tai Aholankankaan luontopolku	Välineet, kartat ja ohjeet vastaanotosta
10:00-10:45	Lomapalaute ja päätös	ATK-luokka, liikuntahotellin 0.krs

Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti perheidemme lomaohjelmaan.

Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja lepäämään!

Lisätekemistä veloituksesta:

- * Liikuntatilat; voimistelusalit, kuntosalit, kentät sisällä ja ulkona, ulkokuntosali, uintia joka päivä
- * Yleisurheilualue Kuortanehallissa
- * Aholankankaalla: ulkotenniskentät, luontoreitit, frisbeegolf, metsägolf, luontopolku, Mobo –älypuhelinuunnistus, kota ja laavu (puut omalla kustannuksella)
- * Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; mailat moniin peleihin (esim. futis, sulkapallo, sähly, pingis, pesis, norsupallo), kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja monot, lumikengät, mölkky ja boccia
- * Rentoa lomatekemistä: kota ja laavu, pulkat pulkkamäkeen talvisin, soutuveneellä Kuortaneenjävellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- * Sport&Fun Liikuntamaailma kesäisin 8€/hlö
- * Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- * Keilaus, myös hohtokeilaus
- * Fatbike –pyörät, SUP –lautailu, Pickleball –mailat, melontaan kajakit ja kanootit
- * 3 rantasaunaa, varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- * Power Park –huvipuisto Alahärmässä
- * Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- * Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- * Duudsonit Park ja muut Seinäjoen nähtävyydet



Ruokailuajat loman aikana

07:00–10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Ravintola Aalto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto
20:00-21:00	Illtapala	Eppula Buffet

Aikuiset 18 v. —
Nuoret 13-17 v
Junnut 7-12 v
Heppuklubi 4-6 v