



Vuoden
retkikohde
2018



Elämyksiä luonnossa

KOHDERYHMÄNÄ:

Aikuset, jotka voivat olla omatoimisia tai avun tarpeessa olevia (henkilökohtaisen avustajan kanssa). Loman tavoitteena on lisätä lomalaisen ja perheen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen, lepoon ja keskinäiseen vertaistukeen.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

- 14.00-15.30 **Majoittuminen
Tulotapaaminen ja
ryhmäytyminen**
- 16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola
Rouskun runsaasta
noutopöydästä**
- 18.00 **Elämää Rokualla-video**
Vapaa osallistuminen
vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-10.30 **Luontoliikuntaa:** Sauva- tai
lumikenkäkävely
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Vapaa osallistuminen
vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 14.30-16.00 **Luontoliikunta:** Pyöräily /
hiihto
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-10.30 **Luontoliikunta:** Luontoretki
Geoparkin sydämeen
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas
noutopöydästä**
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa
ajan ohjelman
liikuntaryhmiin

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 10.00-10.45 **Luontoliikuntaa:** Harjun
hengähdys
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 13.00-13.45 **Luontoliikuntaa:** Jäkälä- tai
Hankijumppa
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa
ajan ohjelman liikuntaryhmiin

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Huoneiden luovutus klo 12
mennessä
- 12.00 **Hyvää kotimatkaa!**

Pidätämme oikeuden ohjelman
sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Meidän perheen loma

KOHDERYHMÄNÄ:

Lapsiperheet.

Loman tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistys-, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

- 14.00-15.30 **Majoittuminen**
Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
- 16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola**
Rouskun runsaasta noutopöydästä
- 18.00 **Elämää Rokuaalla-video***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
Perheen yhteinen ohjelma:
Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä.
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Aikuisten keskusteluryhmä:
Perheen hyvinvointia liikunnan avulla (lastenhoitopalvelu)
- 14.00-14.45 **Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin**
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
Lasten ohjelma:
4-6v: Rokualaista eläinjumppaa
7-12v: Pihkan tempurata
13-17v: Pelejä
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Perheen yhteinen ohjelma:
Koko perheen pihapelit
- 15.15-16.00 **Päivällinen ja iltapala**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
Perheen yhteinen ohjelma:
Vesiliikuntaa koko perheelle
- 10.00-10.45 **Aikuisten keskusteluryhmä:**
Meidän perheen liikunta-piirakka (lastenhoitopalvelu)
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Lasten ohjelma:
4-6v: Pienten lasten leikkejä
7-12v: Liikuntaleikkejä
13-17v: Ulkoliikuntaa (maastopyöräilyä)
- 14.00-14.45 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
Lasten ohjelma:
4-6v: Liikuntaryhmä
7-12v: Liikuntaryhmä
13-17v: Lihaskuntoharjoittelu ja venyttelyt
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Perheen yhteinen ohjelma:
Luontoliikuntaa
- 13.00-13.45 **Päivällinen ja iltapala**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h
- 16.00-19.00 **Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
Palautekeskustelu
Kevyt lounas noutopöydästä
Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
- 12.00 **Hyvää kotimatkaa!**

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Omaishoitajan ja hoidettavan loma

KOHDERYHMÄNÄ:

Omaistaan hoitavat ja hoidettavat. Loman tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja vertaistukeen.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

14.00-15.30 **Majoittuminen Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola Rouskun runsaasta noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokualla-video***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun.
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Omaishoitajien keskusteluryhmä:** Liikunta toimintakyvyn tukena
14.00-14.45 **Hoidettavan ohjelma:** Ulkoliikuntaa
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIikko

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Omaishoitajien keskusteluryhmä:** Miten selviydyin arjessa?
10.00-10.45 **Hoidettavan ohjelma:** Sovellettuja pelejä
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Hemmotteluhoito 30 min. jokaiselle viikon aikana
15.15-15.00 **Ohjattu liikunta:** Vesiliikunta
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Omaishoitajien keskusteluryhmä:** Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
10.00-10.45 **Hoidettavan ohjelma:** Luontoliikuntaa
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Muistin huoltoa
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Sauvakävely
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
13.00-13.45 **Omaishoitajien keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio
13.00-13.45 **Hoidettavan ohjelma:** Kotijumppaa
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin.
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
12.00 Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Työt takana

KOHDERYHMÄNÄ:

Vanhemmat eläkeläiset.

Loman tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, arjesta irtautuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden lomalaisten kanssa.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

- 14.00-15.30 **Majoittuminen**
Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
- 16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola**
Rouskun runsaasta noutopöydästä
- 18.00 **Elämää Rokualla-video***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:**
Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun.
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena. Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 10.00-12.00 **Kuntotestaus (Toimiva), testipalaute ja harjoittelu-ohjeet**
- 12.00-13.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta
- 17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäily
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
- 13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- 16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
- Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

- 07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
- 09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
- 11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
- 12.00 **Hyvää kotimatkaa!**

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Voimaa vertaisuudesta

KOHDERYHMÄNÄ:

Avustajaa tarvitseville aikuisille suunnattu erityisryhmäloma (henkilökohtaisen avustajan kanssa).

Lomalaisten toimintakyky voi vaihdella.

Loman tavoitteena on lisätä lomalaisten voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

Majoittuminen
Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
Päivällinen Ravintola
Rouskun runsaasta noutopöydästä
Elämää Rokualla-video*
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin

Päivällinen ja iltapala

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun.
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena. Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-12.00 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten huolehdin muististani?
12.00-13.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt
10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Miten selviydyin arjesta?
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäily
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:** Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
12.00 Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Voimaa vertaisuudesta

KOHDERYHMÄNÄ:

Aikuisille suunnattu erityisryhmäloma, omatoimisia tai avun tarpeessa olevia (henkilökohtaisen avustajan kanssa). Loman tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

14.00-15.30 **Majoittuminen Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen**

16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola Rouskun runsaasta noutopöydästä**

18.00 **Elämää Rokualla-video***
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin

16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**

09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:**
Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun.

11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**

14.00-14.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Ikääntyvän liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena. Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin

16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**

10.00-12.00 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Miten huolehdin muististani?

12.00-13.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**

15.15-16.00 **Ohjattu liikunta:** Palauttava vesiliikunta

17.00-18.00 **Yhteinen illanvietto**

16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**

09.00-09.45 **Ohjattu liikunta:** Venyttelyt

10.00-10.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Miten selviydyn arjesta?

11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**

14.00-14.45 **Ohjattu liikunta:** Sauva- tai lumikenkäily

16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**

10.00-10.45 **Ohjattu liikunta:** Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet

11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**

13.00-13.45 **Ohjattu keskusteluryhmä:**
Terveellinen ja monipuolinen ravinto

16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman liikuntaryhmiin

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**

09.00-09.45 **Palautekeskustelu**

11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
Huoneiden luovutus klo 12 mennessä

12.00 **Hyvää kotimatkaa!**

Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.



Voimaa vertaisuudesta

KOHDERYHMÄNÄ:

Lapsiperheet.

Loman tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, lepoon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta.

ALUSTAVA OHJELMA

MAANANTAI

14.00-15.30 **Majoittuminen
Tulotapaaminen ja
ryhmytyminen**
16.00-19.00 **Päivällinen Ravintola
Rouskun runsaasta
noutopöydästä**
18.00 **Elämää Rokuaalla-video***
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin.

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TIISTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Perheen yhteinen ohjelma:**
Yhteinen liikuntahetki ulkona tai
sisällä.
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Aikuisten keskusteluryhmä:**
Perheen hyvinvointia liikunnan
avulla (lastenhoitopalvelu)
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin.

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

KESKIVIIKKO

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Lasten ohjelma:**
4-6v: Rokuaalaista eläinjumppaa
7-12v: Pihkan tempurata
13-17v: Pelejä
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
15.15-16.00 **Perheen yhteinen ohjelma:**
Koko perheen pihapelit
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h

Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

TORSTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Perheen yhteinen ohjelma:**
Vesiliikuntaa koko perheelle
10.00-10.45 **Aikuisten keskusteluryhmä:**
Meidän perheen liikunta-
piirakka (lastenhoitopalvelu)
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
14.00-14.45 **Lasten ohjelma:**
4-6v: Pienten lasten leikkejä
7-12v: Liikuntaleikkejä
13-17v: Ulkoliikuntaa
(maastopyöräilyä)
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin.
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

PERJANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
10.00-10.45 **Lasten ohjelma:**
4-6v: Liikuntaryhmä
7-12v: Liikuntaryhmä
13-17v: Lihaskuntoharjoittelu
ja venyttelyt
11.00-12.00 **Kevyt lounas
noutopöydästä**
13.00-13.45 **Perheen yhteinen ohjelma:**
Luontoliikuntaa
16.00-19.00 **Päivällinen ja iltapala**
Lastenhoitopalvelu ryhmänä käytettävissä 2h
Vapaa osallistuminen vapaa-ajan ohjelman
liikuntaryhmiin.
Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö

LAUANTAI

07.00-09.00 **Aamiainen noutopöydästä**
09.00-09.45 **Palautekeskustelu**
11.00-12.00 **Kevyt lounas noutopöydästä**
12.00 Huoneiden luovutus klo 12
mennessä
Hyvää kotimatkaa!

Pidätämme oikeuden ohjelman
sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma,
lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin.