

MTLH ry: Meidän perheen loma 5 vrk, malliohjelma 10-20 lapsiperheelle

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
Ilmoittautuminen Huoneiden jako	Klo 9 – 11 1-3 vuotiaalle lastenhoito		Klo 9-11 1-3 vuotiaalle lastenhoito		Huoneiden luovutus
14 – 15 Tuloinfo – Ikaalisten Kylpylän tilojen, lomaohjelman ja lomajärjestön esittely	Klo 10 – 10.45 Aikuisille: liikunnasta terveyttä- vertaiskeskustelu 4-6 v:lle tempurata 7-12 v:lle keilaus	Klo 10 – 11 Perheen yhteinen liikuntatuokio Lounas	Klo 10-10.45 Aikuisille ohjattu vertaiskeskustelu rentoutumisen keinoista 4-6 v:lle tempurata 7-12v ulkoliikunta	Klo 10 – 11 Perheen yhteinen sisäliikunta/-pelit Lounas	Lounas Hyvää kotimatkaa
Klo 15 – 16 Ryhmyttämistä edistävää tilaisuus, tietovisa	Lounas Klo 13-14 13-17v:lle sulkapallo Klo 15 – 16 Perheen yhteiset ulkopelit	Klo 14 – 16 1-3 vuotiaalle lastenhoito Klo 14 - 15 4-6 v:lle ulkoleikit 7-12v sulkapallo Klo 15-16 13-17v keilaus	Klo 13-14 13-17 v. ulkoliikunta Klo 15 – 16 Perheen yhteinen pulkkamäki/mato-onginta ohjattuna	Klo 14 – 16 1-3 vuotiaalle lastenhoito klo 14.30 – 15.15 Palautetilaisuus	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	
Ruokailut	Aamiainen Ravintola Violetta klo klo 7 – 10.30, Lounas Raastesalaatti, keitto, jälkiruoka, Ravintola Violetta, klo 11 – 12 Päivällinen Päivällisbuffet, Ravintola Violetta , klo 17-19		Kylpylä Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19 Kuntosali Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19 Wellnes & Sport-ohjelma Ohjelmaa tarjolla ma-la klo 20 asti		

MTLH ry: Voimaa vertaisuudesta – lomat omatoimisille aikuisille 5 vrk, malliohjelma 20-30 hengelle v

MAANANTAI	TIISTAI Aamiainen	KESKIVIIKKO Aamiainen	TORSTAI Aamiainen	PERJANTAI Aamiainen	LAUANTAI Aamiainen
Ilmoittautuminen Huoneiden jako	Klo 10.00 – 11. Ohjattu keskustelu liikunnan	Klo 10.00 – 10.45 Ohjattu vesiliikunta	Klo 10.00 – 11.00 Vertaiskeskustelu iloista ja suruista	Klo 10.00 – 10.45 Ohjatut ulko/sisäpelit	Klo 10.00 – 10.45 Jakojen hyvinvointi
14.00 – 14.45 Tuloinfo – Ikaalisten Kylpylän tilojen, lomaohjelman ja lomajärjestön esittely	hyvinvointivaikutuk- sista Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Huoneiden luovutus
Klo 14.45 – 15.30 Ryhmyttämistä edistävä tilaisuus	Klo 14.00 – 14.45 Asahin alkeet Päivällinen	klo 15-16 Tehtävarastit Päivällinen	Klo 14.30 – 16.00 Rentoutumisharjoitu- s Päivällinen	Klo 14.00 – 15.00 Keskustelu arjen sujuvuudesta Klo 15.30 – 16.00 Palautetilaisuus Päivällinen	Hyvää kotimatkaa
Päivällinen			Klo 17-19 (ft/lo) Illanvietto		
Ruokailut			Kylpylä		
Aamiainen	Ravintola Violetta klo ma-la klo 7 – 10.30, su klo 8 – 11		Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19		
Lounas	Raastesalaatti, keitto, jälkiruoka, Ravintola Violetta, klo 11-12		Kuntosali		
Päivällinen	Päivällisbuffet, ravintola Violetta , klo 17-19.		Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19		
			Wellnes & Sport-ohjelma		
			Ohjelmaa tarjolla ma-la klo 20 asti		

MTLH ry: Voimaa vertaisuudesta – lomat lapsiperheille 5 vrk, malliohjelma 6-10 perhettä

MAANANTAI	TIISTAI Aamiainen	KESKIVIIKKO Aamiainen	TORSTAI Aamiainen	PERJANTAI Aamiainen	LAUANTAI Aamiainen
Ilmoittautuminen Huoneiden jako	Klo 09 – 11 1-3 v:lle lastenhoito	Klo 10 – 11 Perheen yhteinen liikuntatuokio	Klo 9-11 1-3 v:lle lastenhoito	Klo 10 – 11 Perheen yhteinen sisäliikunta/-pelit	Huoneiden luovutus
14 – 15 Tuloinfo – Ikaalisten Kylpylän tilojen, lomaohjelman ja lomajärjestön esittely	Klo 10 – 10.45 Aikuisille: vertaiskeskustelu arjen sujuvuudesta 4-6 v:lle tempurata 7-12 v:lle keilaus 13-17v:lle sulkapallo	Lounas Klo 14 – 16 1-3 vuotiaalle lastenhoito	Klo 10-10.45 Aikuisille ohjattu vertaiskeskustelu rentoutumisen keinoista 4-6 v:lle tempurata 7-12 v:lle ulkoliikunta 13-17 v:lle ulkoliikunta	Lounas Klo 14 – 16 1-3 v:lle lastenhoito	Lounas Hyvää kotimatkaa
Klo 15 – 16 Ryhmyttämistä edistävää tietovisa	Lounas Klo 15 – 16 Perheen yhteiset ulkopelit	Klo 14 - 15 4-6 v:lle ulkoleikit 7-12 v:lle sulkapallo 13-17 v:lle keilaus	Lounas Klo 15.00 – 16.00 Perheen yhteinen pulkkamäki/mato-onginta ohjattuna	klo 15 – 15.45 Palautetilaisuus	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

Ruokailut

Aamiainen Ravintola Violetta klo ma-la klo 7 – 10.30, su klo 8 – 11
Lounas Raastesalaatti, keitto, jälkiruoka, Ravintola Violetta,
klo 11.30 – 14.30
Päivällinen Päivällisbuffet, ravintola Violetta , klo 16.– 18.

Kylpylä

Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19

Kuntosali

Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 8-19

Wellnes & Sport-ohjelma

Ohjelmaa tarjolla ma-la klo 20 asti