

## PERHELOMAN MALLIOHJELMA 14.–19.7.2017 (muutokset mahdollisia)

### TULOPÄIVÄ PERJANTAI 14.7

Kylpylä käytössä klo 21 saakka  
Päivällinen klo 16.30–18.30  
Iltapala klo 20

#### TULOINFO (Lomaohjaaja)

- käydään läpi lomaohjelma
- talon esittely ja kierto

#### TULLAAN TUTUIKSI 60 min (lomaohjaaja)

- ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja lomaohjaajaan

#### KYLPYLÄN KÄYTTÖ

Iltaohjelma LEVYTANSSIT

### LAUANTAI 15.7

Kylpylä käytössä klo 8.00–21.00  
Aamiaisbuffet klo 7.30–10.00  
Buffet klo 11–18  
Iltapala klo 20.00

#### KOKO PERHEEN PERHEKISA 120 MIN (liikunnanohjaaja)

- Sään mukaan sisällä tai ulkona.
- Leikkimielistä kisailua pienimpien ehdoilla.
- Mm. saavintäyttöä, tandemhiihtoa, lötkökiekkoa jne.

Vanhemmat:

#### OHJATTU ALLASVOIMISTELU 45 min (liikunnanohjaaja)

#### OHJATTU FRISBEEGOLF Kouluikäiset 7-12 vuotta (liikunnanohjaaja)

- tarkkuusheittoa frisbeellä
- rata kiertää ulkoliikunta-alueella

#### LEIKKIVARJOLEIKIT 45 min 3-7vuotta leikki-ikäiset (vapaa-ajan ohjaaja)

- hauska ryhmäliikuntaa värikkään leikkivarjon avulla
- varjon ympärille mahtuu kerralla noin 25 lasta

#### LIIKUNTATAIDOT KOKO PERHEELLE 60 min (liikunnanohjaaja)

- Liikunnanperustaitojen opettelu
- (hyppy, heitto, juoksu, kieriminen, potkiminen)

Iltaohjelma TANSSIT

### **SUNNUNTAI 16.7**

Kylpylä käytössä klo 8.00–18.00

Aamiaisbuffet klo 8.00–10.00

Buffet klo 11–18

Iltapala klo 20.00

#### **YHTEINEN TUNTI LOMAOHJAAJAN KANSSA 60 MIN**

- miten loma on päässyt käyntiin
- ilot ja huolet
- virkistävä visailu

#### **TOUHUTÖPPÖSET 45 min (leikki-ikäiset 3-7-v)**

- vauhdikkaita liikuntaleikkejä mielikuvituksen ja musiikin siivittämänä

#### **VALOKUVASUUNNISTUS 60 min (kouluikäiset 7-12-v)**

- pareittain tai pienissä ryhmissä suunnistusta Areenan sisätiloissa/ulkoliikunta-alueella
- rasteilta löytyy kirjain, joista muodostuu radan ratkaisusana

### **MAANANTAI 17.7**

Kylpylä käytössä klo 7.00–21.00

Aamiaisbuffet klo 7.00–9.00

Lounasbuffet 11–13.00

Päivällisbuffet 16.30–18.30

Iltapala klo 20.00

#### **\* PERHEEN YHTEINEN OHJELMA:**

**KOKO PERHEEN PALLOILU 60 MIN** (liikunnanohjaaja)

- mahdollisuus pelata erilaisia pallopelejä
- esim. sähly, futis, norsupallo, sulkapallo

#### **\* PERHEEN YHTEINEN OHJELMA:**

**NORSUFUTIS** 60 min (liikunnanohjaaja)

- Jalkapalloa jättipallolla
- pelataan kahdella joukkueella
- hauskaa ryhmäliikuntaa sekä sisä- että ulkokentillä

Iltahjelma NAISTENTANSSIT

### **TIISTAI 18.7**

Kylpylä käytössä klo 7.00–21.00

Aamiaisbuffet klo 7.00–9.00

Lounasbuffet 11–13.00

Päivällisbuffet 16.30–18.30

Iltapala klo 20.00

YHTEINEN TUNTI LOMAOHJAAJAN KANSSA 60 MIN

- kuulumiset
- ilot ja huolet
- yhteislauluja

ULTIMATE 45 min Aikuiset (liikunnanohjaaja)

(liitokiekolla (=frisbee kiekko) pelattava joukkuepeli

- voidaan pelata ulkona ja sisällä
- pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkueoveriltan maalialueella.

VAUHTIVARPAAT 45 min. pikkulapset 3-7-v ohjaajana vapaa-ajan ohjaaja

- liikuntaleikkejä pikkulapsille

BEACHVOLLEY

Kouluikäiset 7-12-v

(4-12 hlöä)

- lentopalloa ulkoliikunta-alueen hiekkakentällä

KOKO PERHEELLE YHTEISESTI SUUNNISTUSTA LÄHIMETSÄSSÄ 120 min (liikunnanohjaaja)

- rasteilla terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä
- Lapsilla ja vanhemmillä oma rastipassi

Iltaohjelma KARAOKETANSSIT

**KESKIVIIKKO 19.7**

Kylpylä käytössä klo 7.00-

Aamiaisbuffet klo 7.00–9.00

Lounasbuffet 11–13.00

VANHEMMAT JA LAPSET YHDESSÄ MUSAJUMPPA 45 MIN (LIKUNNANOAJAAJA)

- perus lihaskuntojumppaa musiikin tahdissa
- lapsi jumppakaverina
- venyttelyt

LÄHTÖTILAISUUS JA LOMAPALAUTTEET 45 MIN

(lomaohjaaja)

**HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12**

Pidätämme oikeudet ohjelma muutoksiin.