

## Lapsiperhelomat Heimarissa 3-9.7.2017 ja 31.7–6.8.2017

Alustava ohjelma lapsiperheille, muutokset mahdollisia.

Toiminta-aika lasten liikunnan toteuttamiselle:

**Vko 27**

**ma 3.7**

klo 15.00 tervetuloitovotus Heimarissa (kahvi/tee, mehu/keksit)  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18.30 – 19.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**ti 4.7**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–21 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa

**ke 5.7**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**to 6.7**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

**pe 7.7**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**la 8.7** (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

klo 8-10 aamiainen  
klo 12–13 lounas  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**su 9.7**

klo 8-10 aamiainen  
klo 11 huoneiden luovutus  
klo 11–12 päätöslounas  
Hyvää kotimatkaa

**Vko 31****ma 31.7**

klo 15.00 tervetuloitovotus Heimarissa (kahvi/tee, mehu/keksit)  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18.30 – 19.30 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**ti 1.8**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–21 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa

**ke 2.8**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**to 3.8**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

**pe 4.8**

klo 8-10 aamiainen  
klo 10–12 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 12–13 lounas  
klo 13.30 – 15.00 aktiivista, ohjattua toimintaa  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**la 5.8** (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

klo 8-10 aamiainen  
klo 12–13 lounas  
klo 17–18 päivällinen  
klo 18–22 rantasaunat  
klo 20–21 iltapala ravintolassa

**su 6.8**

klo 8-10 aamiainen  
klo 11 huoneiden luovutus  
klo 11–12 päätöslounas  
Hyvää kotimatkaa

**Toiminnan sisältö lapsille:**

Liikunnallisia pelejä ja leikkejä Sporttivaunun sisällön mukaan. Kuva vaunusta ohjelman lopussa.

Torstaisin leikkimieliset ”leiriolympialaiset”.

Sporttivaunu mahdollistaa monipuoliset ja erilaiset liikuntaleikit ja pelit. Varusteista mainittakoon mm. laaja pallovalikoima, yu-välineet, tasapainovälineet, renkaat, pesäpallovälineet ja paljon paljon muuta.

Sateen sattuessa Heimari järjestää korvaavia tiloja hotellista lasten liikunnan toteuttamiseksi.

Liikunnan ohjaajat suunnittelevat viikkojen ohjelman monipuoliseksi siten, että *myös vanhemmat* pääsevät tarvittaessa mukaan toimintaan.

**Aikuisille toteutetaan luennot seuraavasti:**

Tiistaina: Aktiivinen arki (2h)  
Keskiviikkona: Painonhallinta ja ravinto (2h)  
Torstaina: Selkäteema (2h)  
Kaikilla luennoilla tehdään myös käytännön harjoitteita.

Varustuksena liikuntaan soveltuva asu sään ja toiminnan mukaan sekä hyvät liikkumiseen soveltuvat jalkineet (esim. lenkkarit), ei korkokenkiä.

Kuvassa Sporttivaunu.

