

## **TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖN LIIKUNTAFFESTARIT VIERUMÄELLÄ** **la-su 30.9–1.10 2017**

### **Lauantai 30.9**

Klo 10.30–11.30	Saapuminen Vierumäelle *bussit ja autot Vierumäki areenan parkkipaikalle *kassit ja varusteet areenan pukuhuonetiloihin (pukeutumalla jo aamulla liikunnalliseen asuun niin vältät ruuhkat pukuhuoneessa) *siirtyminen jalkaisin areenalta SCANDIC-VIERUMÄKEEN lounaalle
Klo 10.45–11.45	Lounas Scandic-Vierumäki
Klo 11.45–12.15	Siirtyminen Vierumäki areenaan
Klo 12.15	Liikuntafestivaalin avaus Vierumäki areenassa
Klo 12.30–16.30	Liikuntafestivaalilajit (12.30, 13.30, 14.30, 15.30)
Klo 16.30–19.30	Majoittuminen (Scandic-Vierumäki / aula) *Rantasaunat Pihka ja Kaski klo 15.00–18.30 (omat pyyhkeet mukaan tai pyyhkeet huoneista) *Uimahalli / virkistysaltaat myös käytössä halukkaille
Klo 19.30-	Kokoontuminen Scandic-Vierumäkeen *buffeeruokailu + illanvietto

### **Sunnuntai 1.10**

Klo 07.00-09.30	Aamiainen Scandic-Vierimäki
Klo 09.00-10.30	Luento Scandic / ballroom, Henkka Hyppönen, luova johtaja
Klo 10.30-12.30	Lounas Scandic-Vierumäki
Klo 12.00-	Kotimatka Bussit lähtevät kotimatkaalle viimeistään klo 12.30

### **Lisätietoa urheilulajeista (lajit alkavat 12.30, 13.30, 14.30 ja 15.30):**

#### **VIERUMÄKI AREENA:**

##### **Kenttä 1 (uusi voimistelutila)**

##### **\*Kehonhallintaa voimisteluareenassa (max 20 hlöä)**

Suomen hienoin, suurin ja aivan upouusi voimistelutila houkuttaa kehittämään tasapainoa sekä kehonhallintaa. Tilassa on lukuisia tasapaino puomeja, trampoliineja ja telinevoimistellun liittyviä telineitä. Kun haluat hiukan haastaa itseäsi, on tämä tunti sinua varten.

##### **Kenttä 2A**

##### **\*Venyttely / lihashuolto (max 60 hlöä)**

Venyttelyllä palautetaan lihakset lepopituuteen, rentoutetaan keho liikunnan jälkeen ja lisätään nivelten liikkuvuutta.

##### **Kenttä 2B**

##### **\*Jousiammunta (max 30 hlöä)**

Jousiammunta on tarkkuutta vaativa olympialaji, joka sopii kaikille.

### **Kenttä 3A/B**

#### **\*Dance mix (max 100 hlöä)**

Dance mix on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, jossa pistetään jalalla koreasti erilaisten tanssityylien tahtiin. Tyyliä saattavat vaihdella aina lattarimusiikista popmusiikkiin eikä perinteiset polkat, tangot ja jenkatkaan ole välttämättä vieraita tuttavuuksia tunnilla.

### **AREENAN ILMA-ASEHUONE (käytävässä)**

#### **\*Ammunta (max 20 hlöä)**

Parhaalla mahdollisella tekniikalla ja välineillä varustetussa ilma-asehuoneessa tutustutaan ilmakivääri- ja ilmapistooliammuntaan.

### **AREENAN PEILISALI (käytävässä)**

#### **\*Vierujooga (max 20hlöä)**

Vierujoogatunnilla keskitytään kehon ja mielen harjoittamiseen joogafilosofiaan perustuen, mutta tunti on silti matalan kynnyksen joogatunti. Vierujooga tarjoaa mahdollisuuden haastaa omaa kehonhallintaa ja keskittymiskykyä sekä kehittää liikkuvuutta ja lihaskuntoa kuntotasosta riippumatta.

### **AREENAN TAKAPIIHA ULKOKENTTÄ**

#### **\*Paintball (max 20hlöä / huom aloitukset vain klo 12.30 ja 14.30)**

Paintball eli värikuulapeli on vauhdikas ja mukaansatempaava urheilulaji. Pelin varusteina olevilla merkkaimilla pyritään eliminoimaan vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä merkkamalla heidät värikuulan osumalla. Peliä pelataan Vierumäki Areenan takana ulkokentällä.

### **URHEILUHALLI**

#### **\*Foam roller (max 30 hlöä / alatasanne, kenttä 1)**

Foam roller on muodoltaan putkimainen kappale, jonka halkaisija on noin 15cm ja pituus 30-100cm. Foam roller (tai suomalaisittain putkirulla) on oiva apuväline omaehtoisen hieronnan apuvälineeksi, jota on helppo käyttää vaikka päivittäin. Foam rollerin käyttö on yksinkertaista. Rulla asetetaan vain lattialle ja lihasryhmiä hierotaan sen päällä omaa kehonpainoa apuna käyttäen.

#### **\*Maastopyöräily (max 15 hlöä, kokoontuminen urheiluhallin edessä)**

Poikkeaa tieltä ja tutustu Vierumäen metsämaastoihin ohjaajan opastuksella maastopyörän selästä käsin. Maastopyöräily kestää 45 min ja sen aikana ehdit mainiosti haastaa fyysisen kuntonsi ja tasapainosi peruspyöräilystä poikkeavalla tavalla.

### **VIERUMÄKIHALLIN VIERESSÄ OLEVA METSIKKÖ**

#### **\*Flowpark (max 40hlöä / huom kesto 1,5h-2h)**

Flowpark on ekologinen seikkailuhuvipuisto Vierumäkihallin vieressä olevassa metsikössä, jossa pääsee testaamaan kestääkö kantti. Seikkailuradat on rakennettu eläviin puihin niitä vahingoittamatta. Lukuisia erilaisia tehtäviä pääsee suorittamaan jopa kymmenen metrin korkeudella. Tehtävät ovat yläköysiratoja sisältäen mm. heiluvia polkuja, liaanihyppyjä, keinoja ja vaijeriliukuja. Flowpark on tarkoitettu kaikenikäisille seikkailumielisille.

### **JÄÄHALLI:**

**\*Curling (max 40 hlöä/ kokoontuminen suoraan jäähallille):** Curlingia pelataan areenan vieressä sijaitsevassa eli tämä suosittu laji on jäähallissa pelattava joukkuepeli, jossa tarkoituksena on saada liu'utettua omat kivet lähelle pesän keskustaa. Laita riittävästi lämmintä päälle, koska jäähallissa on viileää.

### **SCANDIC-VIERUMÄKI:**

**\*Keilailu (max 40 hlöä eli 4 hlöä/rata, Teatro alakerta)**

Kokoontuminen uuden Scandic-Vierumäen alakerran keilamaailmassa, jossa ohjaaja on vastassa. Käytössä on 10 rataa. Keilakengät löytyvät myös talon puolesta.

**COOKE-GOLFPAVILJONKI** (kokoontuminen Paviljongin edessä / ulkoliikuntaa)

**\*Golf ryhmäopetus (max 20 hlöä)**

Cooken rangealueelta löytyvät mailat ja pallot ja useita avauslyöntipaikkoja.

### **Rantasaunat:**

Rantasaunat Pihka ja Kaski sekä saunojen yhteydessä oleva ravintola Lyhty on varattu klo 16.00–18.30. Rantasaunat (opiston kartta numero 12) sijaitsevat päärakennus Kaskelan takana Valkjärven rannassa. Rantasaunat ovat tarjoilualueita, joten jätä omat juomat pois, mutta ota huoneesta oma pyyhe mukaan. Varaa mukaan myös rahaa, mikäli aiot nauttia virvokkeita, olutta, siideriä, lonkeroa esimerkiksi saunojen yhteydessä olevassa ravintola Lyhdyssä.

### **🔔Muuta muistettavaa**

Vierumäen aluetta koskee alkoholilaki, joka kieltää alkoholin nauttimisen julkisella paikalla.

### **Erikoisruokavalit**

Vierumäellä on pysyvästi käytössä vähälaktoositon ruokavalio. Kirjoita kenttään tietoa ERIKOISALLERGIOISTA (kasvisruoka, gluteeniton, laktoositon, maidoton) tai muita vastaavia huomioita, mitä järjestäjän olisi hyvä tietää.

### **Lisäpalvelut Vierumäellä**

**Pro-Shop "Koippari" (Vierumäkihalli)**

Pro-Shop Koippari -urheilutarvikeliike sijaitsee palvelukeskuksessa (1).

**SPA-palvelut eri veloituksella (Scandic-Vierumäki)**

Vierumäki Resort & Spa tarjoaa ryhmien tarpeisiin erilaisia spa-paketteja.

puh. 010 5777 126, [spa@vierumaki.fi](mailto:spa@vierumaki.fi)

**Opiskelijahieronta eri veloituksella (Vierumäkihalli, 2. kerros)**

Suomen Urheiluopiston hierojaopiskelijoiden vastaanottotilat sijaitsevat Vierumäkihallin 2. kerroksessa. Hierontapisteessä teitä palvelevat 21. vuosikurssin oppilaat. Hierojaopiskelijat suorittavat opinto-ohjelmaan kuuluvan työharjoittelunsa Vierumäellä. Harjoittelijainä tehtävät hieronnat ovat hinnoiltaan edullisia ja työskentelyä valvovat opettajat.

**Ajanvaraus** puh. 010 5777 224

### **Uimahalli**

Uimahallin pukukaapin lukkoon tarvitaan naisten puolella 0,50€ ja miesten puolella 1€ kolikko-pantti. Naisten puolella on myös pantittomia pukukaappeja.

### **Hyvä tietää:**

\* Altaisiin uimahousuissa tai uima-asussa, ei uima shortseja.