

Lapsiperhelomat Heimarissa 18–24.6.2018, 1-7.7.2018 ja 29.7–4.8.2018

Ohjelma lapsiperheille, muutokset mahdollisia. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Toiminnan alustava sisältö

Lapsille:

liikunnallisia pelejä ja leikkejä mm. hyödyntäen ESLi:n Sporttivaunua (vaunun kuva ohjelman lopussa), lisäksi koko perheen leikkimieliset olympialaiset yhtenä päivänä. Ohjelma suunnitellaan niin, että perheet voivat liikkua yhdessä.

Aikuisille:

luennot (3 x 2 h) teemat: "Aktiivinen arki", "Painon hallinta ja ravinto" sekä "Taukoliikunta ja selän huolto". Liikuntaosioiden sisältönä esim. keppijumppa, Lavis® lavatanssijumppa/ tanssiliikunta, frisbeegolf, kahvakuula, sauvakävely ja venyttely.

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

Ensimmäisen ohjauspäivän aamupäivän osio on kaikille yhteinen sisältäen tutustumista mm. pelien ja leikkien avulla.

Vko 25 18–24.6.2018 ma-su, sisältäen juhannuksen

Päivä 1, tulopäivä (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

Tulopäivänä huoneet saatavissa klo 15.00 jälkeen

klo 15.00 tervetulotoivotus Heimarissa (kahvi/tee, mehu/keksit)

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 2

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 18.00–21.00 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa

klo 19.30–20.30 iltapala

Päivä 3

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 18.00–22.00 rantasaunat
klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 4

klo 07.30–9.00 aamiainen
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa
klo 11.00–14.00 lounas
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa
klo 15.00 päiväkahvi
klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 18.00–22.00 rantasaunat
klo 19.30–20.30 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

Päivä 5, juhannusaatto (Heimarin omaa ohjelmaa)

klo 07.30–09.00 aamiainen
klo 11.00–14.00 lounas
klo 15.00 päiväkahvi
klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 18.00–22.00 rantasaunat
klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 6, juhannuspäivä

klo 07.30–9.00 aamiainen
klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa
klo 11.00–14.00 lounas
klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa
klo 15.00 päiväkahvi
klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 18.00–22.00 rantasaunat
klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 7, lähtöpäivä

klo 07.30–9.00 aamiainen
klo 11.00 huoneiden luovutus
klo 11.00–12.00 päätöslounas
Hyvää kotimatkaa

Vko 27 1-7.7.2018 su-la ja vko 31 29.7–4.8.2018 su-la

Päivä 1, tulopäivä (ei ohjattua toimintaa, perheiden omaa aikaa)

Tulopäivänä huoneet saatavissa klo 15.00 jälkeen
klo 15.00 tervetulotoivotus Heimariissa (kahvi/tee, mehu/keksit)
klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 2

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 18.00–21.00 rantasaunat + palju ja makkaranpaistoa rannassa

klo 19.30–20.30 iltapala

Päivä 3

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 18.00–22.00 rantasaunat

klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 4

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 18.00–22.00 rantasaunat

klo 19.30–20.30 iltapalana letunpaistoa ravintolan terassilla

Päivä 5

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen

klo 18.00–22.00 rantasaunat

klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 6

klo 07.30–9.00 aamiainen

klo 9.30–11.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 11.00–14.00 lounas

klo 13.00–14.30 aktiivista, ohjattua toimintaa

klo 15.00 päiväkahvi

klo 17.00–18.00 päivällinen
klo 18.00–22.00 rantasaunat
klo 19.30–20.30 iltapala ravintolassa

Päivä 7, lähtöpäivä

klo 07.30–9.00 aamiainen
klo 11.00 huoneiden luovutus
klo 11.00–12.00 päätöslounas
Hyvää kotimatkaa

Kuvassa Sporttivaunu.

