

Lomakeskus
Huhmari

PHT
PALKANSAAJIEN
RYHMYNNTI JA
TERVEYS RY

Lumiliikunta – Joulu 2017-2019

1. PÄIVÄ

12.00-13.00 Lounas

13.00 - 14.00

Tulotilaisuus ja info
luontoliikunnan tilaisuuksista
AUDITORIO

14.00 - 15.00

Liikunta ja ryhmäytyminen,
tutustuminen toisiin. Koko perhe
-ulkovarustus-
TORI

17.00-18.30 Päivällinen

19.00 – 20.00

Lasten seikkailuliikunta 3-8 v.
LEIKKIKENTTÄ

19.00 – 20.00

Pehmolentopalloa 9-17 v.
LIIKUNTATILA

19.00 – 20.00

Pehmolentopalloa. Aikuiset
-sisävarustus- **LIIKUNTATILA**

**Liikunnanohjaaja
vetää testit, luennot
sekä keskustelut.
Muissa ohjelmissa
auttaa vapaa-
aikaohjaaja**

2. PÄIVÄ

8.00-9.30 Aamiainen

8.30-9.30

Sauvakävely. Aikuiset
MAASTOSSA

9.30 – 11.00

Testit ja **mittaukset**:
Inbody, verenpaineen ja vyötärön
ympäryksen mittaus
LIIKUNTATILA

11.00 -12.00

Lumisählyä 3-8 v.
SÄHLYKENTTÄ

11.00 – 12.00

Kuntotesti: UKK-kävely
ULKOALUE

11.00 – 12.00

Lumisählyä 9-17v
SÄHLYKENTTÄ

12.00-13.00 Lounas

13.00 – 14.00

Liikuntajumppa. Koko perhe
LIIKUNTATILA

15.30 – 16.30

Moottorikelkka-ajelua 3-8 v
-uima-asut **ULKOALUE**

15.30 – 16.30

Frisbeegolfia 9-17 v.
FRISBEEGOLFRATA

15.30 – 16.30 Vesijumppa. Aikuiset
-uima-asu- **KYLPYLÄ**

17.00-18.30 Päivällinen

3. PÄIVÄ

8.00-9.30 Aamiainen

9.00 – 10.00

Luento ”Istuminen ja istumatyö-
vähäinen liikunta,
liikunnanohjaaja Voitto Parikka
KOKOUSTILA

10.00 – 11.00

Nousu Huhmarisvaaran
Huipulle. Aikuiset
HUHMARISVAARA

10.00 – 11.00

Lasten perinneleikit 3-8 v.
LEIKKIKENTTÄ

10.00 – 11.00

Luontoelämyksiä 9-17 v.
ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

14.00 – 15.00

Satujumppa 3-8 v.
LIIKUNTATILA

14.00 – 16.00

Mobiilisuunnistusta 9-17 v.
MAASTO

14.00 – 15.00

Luontorastit. Aikuiset
MAASTO

17.00-18.30 Päivällinen

17.00-20.00

Jouluaaton juhlaruokailu ja -ohjelma
RAVINTOLA

4. PÄIVÄ

8.00-9.30 Aamiainen

10.00 – 11.00

Hiihto-opetusta 3-8v.

ULKOALUE

10.00 – 11.00

Lumikenkäretki. Aikuiset

ULKOALUE

10.00 – 11.00

Hiihto-opetusta 9-17 v.

ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

15.00 – 16.00

Leikkipuistotriathlon 3-8-v.

LEIKKIPUISTO

15.00 – 16.00

Seikkailuliikunta 9-17 v.

ULKOALUE

15.00 – 16.00

Vesijumppa. Aikuiset

-uima-asut- **KYLPYLÄ**

17.00-18.30 Päivällinen

18.30 – 20.30

Erätaitoilta. Koko perhe

GRILLIKATOS

5. PÄIVÄ

8.00-9.30 Aamiainen

9.00 – 11.00

Palautetilaisuus ja henkilökohtaiset
kuntoiluohjeet, keskustelua
ravinnosta. Aikuiset.

Liikunnanohjaaja Voitto Parikka.

KOKOUSTILA

9.00 – 11.00

Leikkituokio 3-8 v.

LIIKUNTATILA

9.00 – 11.00

Vuoristokiipeilyretki 9-17 v.

ULKOALUE

11.00 – 12.00

Liikuntabingo. Koko perhe

ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

*Hyvää
kotimatkaa*

6. PÄIVÄ

8.00-9.30 Aamiainen

Jouluaatto

**v. 2017-2019 su-ti, jonka
mukaan ohjelma
mukautuu**

**- Ulkoiluvarustus
ulkoiluohjelmiin
ja sisäliikuntavarusteet
sisäliikuntaan ja testeihin**

**Välipala
klo 14.45-15.15**

**Iltapala klo
20.00 – 20.30**

**Lastenhoitoa
alle 2-vuotiaille sekä
myös isommille lapsille,
mikäli heillä ei ole omaa
ohjattua toimintaa
aikuisen ohjelmien
aikana.**

**Huhmari järjestää
ohjelmiin tarvittavan
varustuksen
(ei koske mobiili-
suunnistusta)**