



Lomakeskus
Huhmari

PHT

PALKANSAAJIEN
HYVINVOINTI JA
TERVEYS RY

Luontoliikunta - kesäkausi 2017-2019

MAANANTAI

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
-ulkovarustus-
LIIKUNTATILA

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

TIISTAI

8.00-9.30 Aamiainen

8.30-9.30

Sauvakävely. Aikuiset.
MAASTO

9.30 - 11.00

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

11.00 -12.00

Pihäsählyä 3-8 v.
SÄHLYKENTTÄ

11.00 - 12.00

Kuntotesti: UKK-kävely
ULKOALUE

11.00 - 12.00

Pihäsählyä 9-17 v.
SÄHLYKENTTÄ

12.00-13.00 Lounas

13.00 - 14.00

Frisbeegolf. Koko perhe
FRISBEEGOLFRATA

15.00 - 16.00

Tennistunti 9-17 v.
TENNISKENTTÄ

15.00 - 16.00

Lasten luontoliikuntajumppa
3-8 v. *ULKOALUE*

15.00 - 16.00 Vesijumppa. Aikuiset.
-uima-asut- *KYLPYLÄ*

17.00-18.30 Päivällinen

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 Aamiainen

9.00 - 10.00

Istuminen ja istumatyö-
vähäinen liikunta -luento,
liikunnanohjaaja Voitto Parikka
KOKOUSTILA

10.00 - 11.00

Nousu Huhmarisvaaran
Huipulle. Aikuiset
HUHMARISVAARA

9.00 - 11.00

Lasten perinneleikit 3-8 v.
LEIKKIKENTTÄ

9.00 - 11.00 Katukoris 9-17 v.

ULKOKENTTÄ

12.00-13.00 Lounas

15.00 - 16.00

Satujumppa 3-8 v.
LEIKKIKENTTÄ

15.00 - 16.00

Mobiilisuunnistus 9-17 v.
MAASTO

15.00 - 16.00

Luontorastit. Aikuiset
MAASTO

17.00-18.30 Päivällinen

19.00 - 21.00

Rannalta ongintaa. Koko perhe
RANTA-ALUE

TORSTAI

8.00-9.30 Aamiainen

10.00 – 11.00

Minigolf 3-8 v. *MINIGOLFRATA*

10.00 – 11.00

Kirkkovenesoutu. Aikuiset
HÖYTIÄINEN

10.00 – 11.00

Kirkkovenesoutu 9-17 v.
HÖYTIÄINEN

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- *KYLPLYÄ*

17.00-18.30 Päivällinen

18.30 – 20.30

Erätaitoilta. Koko perhe
GRILLIKATOS

PERJANTAI

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
LEIKKIPUISTO

9.00 – 11.00

Minigolfia 9-17 v.
MINIGOLFRATA

11.00 – 12.00

Liikuntabingo. Koko perhe
ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

*Hyvää
kotimatkaa*

LAUANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

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

**Välipala
klo 14.45-15.15**

**Iltapala klo
20.00 – 20.30**

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

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