

Tulopäivä

1. päivä

2. päivä

3. päivä

Lähtöpäivä

Kylpylä Taikametsä klo 8:00 - 22:00

HUOM! Sisäänkäynti Kylpylään klo 21:00 saakka. Altaat avoinna klo 21:30 saakka. Pukuhuoneet avoinna klo 22:00 saakka.

Kuntosali avoinna joka päivä klo 7:00 - 22:00



12:00 LOUNAS

13:00 TERVETULOTILAISUUS
VO/LO VÄLIPALA

MAJOITTUMINEN

14:30-15:30 TUTUSTUMISLEIKKEJÄ JA
-PELEJÄ Mie, sie, myö ja meidän
perhe, 1 h, VO/LO

16:00-17:00 LÄHILUONTO TUTUKSI
sauvoilla tai ilman, 1 h, VO/LO

16:00-17:00 TULLAAN TUTUKSI PELA-
TEN JA LEIKKIEN liikuntasalissa,
1 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,
lähiluonto hiihtolatuineen käytettä-
vissä

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-12:00 AAMUPÄIVÄN ASKA-
REET aikuiset kahvakuulailee ja
vesijumppaa, 2 h, FT/LO

10:00-12:00 LIUKKAAT LASKUT JA
LUOVAT LUMIPUUHAT liukuri- ja pulk-
kamäki kutsuu, 2 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 SYÖDÄÄN(KÖ) YHDES-
SÄ TIETOISKU, 1 h, TT

13:30-14:30 PIENET LEIPURIT
Lasten leivontatuokio, 1 h, VO/LO

14:30 VÄLIPALA Lapset tarjoilevat
leipomuksiaan

15:00-17:00 KEILAT KAATUVAT...
Perhekeilaus kylpylän keilahallilla,
2 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,
lähiluonto hiihtolatuineen käytettä-
vissä

19:00-20:00 PERHEKARAOKE

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

8:30-10:30 TESTITORI + VENYTELLEN
VETREÄKSI testeistä palauttava
liikuntaryhmä, 1+1 h, FT/LO

8:30-10:30 PULMIA JA PELEJÄ
Yhteistoimintaa, ongelmanratkai-
sua sekä pallopelejä ja -leikkejä,
2 h, VO/LO

11:00-12:00 JOUSIAMMUNTA
Aikuiset ja nuoret, 1 h, VO/LO

11:00-12:00 ELÄIMELLISTÄ MENO...
Eläinaiheisia pelejä ja leikkejä,
1 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 VOIMAVAROJA PER-
HEESTÄ tietoisuutta toiminnallisin me-
netelmin kohti arjen rutiineja, 1 h, TT

13:30-14:30 LUMILEIKIT
1 h, VO/LO

14:30 VÄLIPALA

15:00-17:00 LUMIMIEHEN JÄLJILLÄ -
LUMIKENKÄRETki kunnon ja taitojen
mukaan jäällä tai lähimetsissä,
2 h, VO/LO

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,
lähiluonto hiihtolatuineen käytettä-
vissä

20:00-20:30 ILTAPALA

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-12:00 LUONTORETKI METSÄ-
MIELELLÄ Luontoliikuntaa ja mielen-
taitoharjoituksia, 2 h, VO/TT

10:00-12:00 METSÄN MERKILLISTÄ
VÄKEÄ TEMPPURADALLA
2 h, VO/LO

12:00-13:30 LOUNAS &
PERHEIDEN LEPOHETKI

13:30-14:30 MATKALLA AKTIIVISEM-
PAAN ARKEEN liikuntatietoisku ja
TESTIPALAUTE 1 h, FT/LO

13:30-14:30 KÄTEVÄT KÄDET
Askartelutuokio, 1 h, TT/VO

15:00-17:00 SAIMAA KUTSUU
KALAAKOKO perheen pilkkiretki
VÄLIPALA lähikodalla, 2 h, VO/TT

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

OMATOIMINEN OHJELMA

- Kylpylä Taikametsä,
kuntosali, liikuntasali, lautapelit,
lähiluonto hiihtolatuineen käytettä-
vissä

19:00-20:30 TUNNELMALLINEN
LYHTYKÄVELY lähilaavulle,
2 h, VO/LO, ILTAPALA laavulla

6:30-10:00 AAMIAINEN

10:00-11:00 LOMAOLYMPIALAISET
Lomatuli sammuu...hyvää kotimat-
kaa ja tervetuloa uudelleen,
1 h, VO/LO

11:00 LOUNAS

HUONEIDEN LUOVUTUS
Klo 12:00 mennessä

TESTITORI:

- UKK-kävelytesti
- kehonkoostumusmittaus
- verenpaineen ja vyötärön
ympäryksen mittaus
- henkilökohtaiset kuntoiluohjeet
(tarvittaessa ohjeet laihdutta-
mista/painonhallintaa varten)

PUNAINEN = perheohjelma
SININEN = aikuisten ohjelma
VIHREÄ = lasten ohjelma

Tarvittaessa lasten ohjelmissa
eriytetään ikäryhmittäin (2-5 v.
6-12 v. 13-17 v. sekä sovelletaan
ohjelmat ikäryhmille sopiviksi

0-2 v. lasten hoitomahdollisuus
vanhempien ohjelman aikana

Lapset voi tuoda ohjelman en-
nen aikuisten ohjelman alkua ja
noutaa aikuisten ohjelman pää-
tyttyä.

FT = fysioterapeutti
LO = liikunnanohjaaja
VO = vapaa-ajanohjaaja/
Metsämieli-ohjaaja
TT = toimintaterapeutti