

	Tulopäivä	23.12. Aatonaatto	24.12. Jouluaatto	25.12. Joulupäivä	26.12. Tapaninpäivä
07:00-09:30	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
07:30-09:00	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti
08:30-09:30		Aikuisten ohjelmaa / Mittaukset ja ohjeistukset eteenpäin Kokoustila			Aikuisten ja nuorten ohjelmaa / Lihashuolto / Liikuntasali
08:30-09:30		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Satutuokio/Sarjakuva-paja Kokoustiloissa			Lasten ohjelmaa; Lumilinna rakennusta rannalla
09:30-11:30		Koko perheen ohjelmaa; Luontoretki Tutustuminen lähimaastoon. Omat kiikarit mukaan.	Koko perheen ohjelmaa: Rantarieha (mm. ryhmähihtoa, lumikenkäilyä, lumileikkejä; varusteet hotelliilta)	Koko perheen ohjelmaa; Jouluhartaus rannalla ja sen jälkeen kahvit ravintolasalissa	Koko perheen ohjelmaa: Rekijelu
11:00-20:00	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna	Kylpylä sulkeutuu jo klo 17:00	Kylpylä avoinna	Kylpylä avoinna
12:00-13:00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13:00-14:00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen. / Kokoustila		Lasten ja nuorten ohjelmaa/ Tonttuleikkejä / Frisbeegolfia Liikuntasali / Dyynit	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Vesipeuhula / Vesirieha Lasten kahluuallas / Kuntouintiallas	Klo 12:00 Huoneiden luovutus
13:00-14:00			Aikuisten ohjelmaa / Luento: Meidän perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi Kokoustila	Aikuisten ohjelmaa / Luento: Testipalautteet ja omien harjoitusohjelmien teko	
14:00-16:00		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Tutustuminen Hevospankin Harrastetalliin Välipala mukana			Mukavaa kotimatkaa!☺
14:00-16:00	<u>Klo 14:00-15:00</u> Koko perheen ohjelmaa/ Jouluolympialaiset rannalla	Aikuisten ohjelmaa / UKK:n 2km kävelytesti ulkona + venyttelyt / rentoutus liikuntatilassa Välipala mukana			
15:00-15:15	Välipala		Välipala	Välipala	
15:30-16:30	Lapsille ja nuorille ohjelmaa/ Aarteen etsintää sisällä		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Pulkkailua dyneillä / Pulkat ja liukurit hotelliilta	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Temppurata / Liikuntasali	
15:30-16:30	Aikuisille ohjelmaa Kävelylenkki. Tutustuminen lähiympäristöön.		Aikuisten ohjelmaa; Lihaskuntotreeni / Liikuntasali	Aikuisten ohjelmaa/ Vesiliikuntaa Kuntouintiallas	
17:00-19:00	Päivällinen	Päivällinen	Jouluaaton juhlaillallinen	Päivällinen	
19:00-20:00	Yhteinen iltaohjelma. Tikkupullanpaistoa Nuotiopaikka terassilla	Koko perheen ohjelmaa: Joulu askartelut Kokoustila	Klo 18:00 Joulupukin odottelua ja yhteislaulua Pukki saapuu...		
20:00-20:30	Iltapala	Iltapala	Yöpalaa klo 22	Iltapala	

Koko perheen jouluihin seikkailu liikuntamaahan - Yyterin Kylpylähotellissa vuonna 2017-2019 Ulko-ohjelmiin lähtö tapahtuu aina 1.kerrosken vapaa-ajanpisteeltä. Sisällä tapahtuviin tuokioihin voi tulla suoraan nimettyyn paikkaan. Ohjaajat ovat 5-10 minuuttia aikaisemmin paikan päällä, jotta vanhemmat ehtivät omiin tuokioihinsa lasten tuomisen jälkeen. Lasten ohjelmiin ikäraja on 2 vuotta. Sitä nuoremmille on samaan aikaan lastenhoitoa. Lasten ja nuorten ohjelmissa ryhmä jaetaan aina iän ja toiminnan mukaan. Jokaisella ikäryhmällä on omat ohjaaja/ohjaajat. Ohjelmat ovat suunniteltu niin että jokaiselle kuntotasolle löytyy haastetta, mutta ei kuitenkaan liikaa. Päivien aikana kokeillaan paljon erilaisia lajeja yhdessä perheen kanssa sekä aikuiset ja lapset erikseen. Toivottavasti matkamuistona jää jokin kiva uusi harrastus tai kipinä liikuntaa joka tuo lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteiseen arkeen