



Kuortaneen Urheiluopisto

Kuortane Sport Resort

Liite 3.

PHT ry: 1 askel perheille

Kesäsportti perheille – uutta intoa liikkumiseen

OHJELMA MAANANTAI – KESKIVIIKKO

KATSO RUOKAILUAJAT JA LISÄOHJELMA SEURAAVALTA SIVULTA!

	MAANANTAI Saapumispäivä	
11:00-13:00	Aloituslounas ja avausinfo klo 12:00	Luentosali, Liikuntahotelli 2 krs.
13:00-14:00	Tutustumisleikit	Liikuntasali
14:00-15:00	Majoittuminen ja välipala	Välipala Café Tassi
15:00-17:00	A: UKK –kävelytesti klo 15-16 ja Pickleball klo 16-17 N: KuortaneFit ja temppuilua J: Temppuilua ja JunnuFit H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Kuortanehalli Urheiluhalli Urheiluhalli Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotellin 0 krs.
19:00-20:30	Perheuinti	Uimahalli
TIISTAI		
08:30-9:30	A: Verenpaine, kehonkoostumus ja vyötärön mittaus (erillinen aikataulu, jatkuu tarvittaessa ke aamuna)	Kuortanehalli
9:30-11:30	Koko perhe liikkuu: Liikunnalliset lautapelit, esim. Afrikan tähti, Hungry Hippo, Trivial Pursuit...	Kuortanehalli
13:00-14:00	A: Info: Istumasta liikkeelle – lisää aktiivisuutta päivään N + J: Sisäpelit H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Luentosali Liikuntasali Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotellin 0 krs.
15:00-17:00	A: Toiminnallista treeniä, esim kahvakuula + venyttelyt N: Metsägolf ja beachkiset J: Beachkiset ja metsägolf H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Liikuntasali Lähtö Kohtaamispaikalta Lähtö Kohtaamispaikalta Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotelli 0 krs.
19:00-20:30	Illanviettoa Rantasaunalla	Rantasauna 1-2 + takkahuone
KESKIVIIKKO		
9:00-11:00	A: Kokeillaan uusia liikuntavälineitä, esim. bungy pump, kickbike, jousiammunta, gymstick original jne. N: Yleisurheilu ja funbattle J: Funbattle ja yleisurheilu H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Kokoontumispiste Kuortanehalli Kuortanehalli Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotellin 0 krs.
13:00-14:00	A: Tietoisu: Hyvinvointi ja liikunta (sis. Testipalautteet) N+J: Uudet ulkopelit, esim. Fastscoop, speedminton... H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Luentotila Lähtö Kohtaamispaikalta Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotelli 0 krs.
15:00-17:00	Koko perheen Rantaretki	Lähtö Kohtaamispaikalta
19:00-20:00	Minidisco	Voimistelusalii Liikuntahotelli 3 krs.
19:00-20:30	Perheuinti halukkaille	Uimahalli





Heppuklubissa (2-5v) leikitään, liikutaan luonnossa ja sisällä, askarrellaan ja rauhoitutaan lasten ikäkaumaan perustuen. Ulkovaatetus mukaan joka kerta!

OHJELMA TORSTAI–PERJANTAI

	TORSTAI	
9:00-11:00	A: Vesijumppa ja vesijuoksu N: Kiipeilytorni ja frisbeegolf J: Frisbeegolf ja kiipeilytorni H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Uimahalli Lähtö Kohtaamispaikalta Lähtö Kohtaamispaikalta Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotelli 0 krs.
13:00-14:00	A: Info: Perheen rytmit kuntoon (ruokailu ja aktiivisuus) N+J: Lautapelit liikunnaksi-toiveiden mukainen peli H: Heppuklubi L: Lastenhoito	Luentosali Liikuntasali Heppuklubi uimahallilla Liikuntahotellin 0 krs.
15:00-17:00	Liikutaan luonnossa: Luontopolku + perhevenyttelyt	Lähtö Kohtaamispaikalta
19:00 –20:30	Perheuinti	Uimahalli
	PERJANTAI	
09:30-10:30	Perheolympialaiset	Ulkokenttä
11:00-	Palaute ja jakson päätös	Liikuntahotelli 0krs. ATK luokka

A: Aikuiset 17 v. –
N: Nuoret 12-16 v
J: Junnut 6-11 v
H: Heppuklubi 2-5 v.
L: Lastenhoito 0-1 v.

*Heppuklubi ja lastenhoito alkavat ja päättyvät noin 15 minuuttia ennen ja jälkeen aikuisten ohjelman

Ohjaajina liikunnanopettajia (LitM), liikunnanohjaajia ja fysioterapeutteja.

RUOKAILU:

Aamiainen klo 7-10
Eppula Buffet

Lounas klo 11-13.30
Eppula Buffet ja Ravintola Aalto

Välipala klo 14-15
Cafe Tassi

Päivällinen klo 16.30-19.00
Eppula Buffet ja Ravintola Aalto

Iltapala klo 20.00-20:30
Eppula Buffet

Iltapala klo 20-21 Tassi

LISÄAKTIVITEETTEJA:

- Kuntomix klo 18.00–18:45: ilmainen ohjaus aikuisille ja nuorille yli 15v - tarkista sisältö ja paikka vastaanotosta!
- Sport&Fun Liikuntamaailma 8€/hlö (norm. 10€/hlö)
- Hieronta (ajanvaraus respasta)
- Varaa tilat omaehtoiseen pelailuun vastaanotosta, välineet veloituksetta
- Vapaa-aikatila Liikuntahotellin alakerrassa
- Keilaus 25 €/h rata klo 19:30 eteenpäin