

MUKAVA ASKEL TALVILIIKUNTAAN 2017-2018

ALOITUSPV	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	LÄHTÖPV	
	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	Aamupäivät ovat perheen yhteistä tekemistä, iltapäivällä eriytetään.
	08.00-09.00 Vesijumppa ja voimistelu aikuisille (*ky, **kt)	08.00-09.00 Aamuvoimistelu aikuisille (*u, **lo)	08.00-09.00 Vesivoimistelu aikuisille (*ky, **lo)	08.00-09.00 Suunnistusaamu, valokuvasuunnistus lapsille, MOBO suunnistus nuorisolle, savolainen kevytsuunnistus aikuisille (*u, **lo)	Omatoimiliikuntaa tukee kylpylä, liikuntasali, kuntosali ja Rauhalahden luonnonsuojelualue.
	10.15-12.15 Lumikenkäily ja pulkkaretki koko perheelle (*u, **lo)	10.15-12.15 Koko perheen talvikurlausturnaus (*u, **lo)	10.15-12.15 Hiihtopelit koko perheelle (*u, **lo)	10.15-11.15 Loppuvenyttelyt suullisesti ja koko keholle (*ko, **lo)	Liikunta talvella on mukavaa, kun varusteet ovat kunnossa ja keleihiin varustautuminen on nautintoa, tätä opetetaan.
	12.15-13.30 Lounas	12.15-13.30 Lounas	12.15-13.30 Lounas	11.00-14.00 Lounas	Terveellinen ravinto-opastus on osa lomaa. Kaikkina päivinä on lounaalla esillä mallilautanen. Kaikki ruokailut ravintolassa.
11.00-14.00 Lounas	13.30-14.30 Hankijalkapallo ikäryhmittäin (*u, **lo)	13.30-14.30 Kevytpelit ulkona ikäryhmittäin (*u, **lo)	13.30-14.30 Lasten ja nuorten jumput ikäryhmittäin (*ls, **lo)		
14.00-14.45 TERVETULO-TILAISUUS Tutustuminen paikkaan ja ryhmääm (*k, **lo)	13.45-14.45 TIETOISKU Perheliikunnan perusasiat talvella (*k, **lo, ft)	13.45-14.45 TIETOISKU/ KESKUSTELU Liikunta perheessä (*k, **lo, ft)	13.45-14.45 TIETOISKU/ KESKUSTELU Kotiliikuntavinkit, hyödylliset pelisovellukset (*k, **lo, ft)		Tarvittaessa eriytetään ikäryhmittäin lapset 2-6 v - satuhetket, piirtelyt lapset 6-12 v - pelit, leikit nuoriso 13-17 v
15.00-16.00 Haaskat kisat koko perheelle (*u, **lo)	15.00 Välipala	15.00 Välipala	15.00 Välipala		Testit ja mittaukset: kehon koostumus, vyötärön ympärys, verenpaine, henkilökohtaiset kuntoiluohteet (*k, **lo, ft). Toteutetaan viikon aikana iltaisin niin, ettei päiväohjelma häiriinny.
16.00 Välipala	15.30-16.30 Kiipeilyä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	15.20-16.20 Lasten seikkailu (*u, **lo)	15.30-16.30 Frisbeekisailut aikuisille ja nuorisolle erikseen (*u, **lo)	*Paikka ls= liikuntasali ks=kuntosali u=ulkona k=kokoustila ky=kylpylä tr=tanssiravintola kb=karaokebaari	Välineet *Kaikkiin ohjelmiin kuuluu asianmukaiset välineet talon puolesta *Lisäksi talossa on runsaasti lainavälineitä maksutta: palloja, pelimailloja, vesiliikuntavälineitä, pelejä, kirjoja sauvakävelysauvoja jne. *Vuokravälineitä on myös runsaasti mm. hiihtovälineet, lumikengät, polkupyörät, veneet, kanootit
16.30-17.30 Kahvakuulatreeni ja tekniikka aikuisille (u*, **lo)	15.30-16.30 UKK kävelytesti aikuisille (*u, **lo)	15.30-16.30 Kuntosali tutuksi aikuisille (*ks, **lo)	16.15-17.15 Hauskat hiihtokilpailut ikäryhmittäin, kaikki palkitaan (*u, **lo)	** Ohjelman pitäjä ft=fysioterapeutti lo= liikunnan ohjaaja kt= kylpylätyöntekijä ki= karaokeisäntä	
16.15-17.15 Tutustumispelejä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	17.00-22.00 Ryhmän yhteinen illanvietto Jätkänkämpällä -savusaunomista, avantouintia -hanuristi laulattaa aikuisia ja lapsia -perinnepäivällinen -ohjaaja mukana	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen		
17.00-19.00 Päivällinen	20.00-21.00 Iltapala	20.00-21.00 Iltapala	20.00-21.00 Iltapala		

Kylpylä avoinna ma-to klo 7.30-21.30, pe-la klo 8-22, su klo 8-20.

KYLPLYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI

Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio
puh. 030 608 30, fax 030 608 3200
myynti@rauhalahden.fi, www.rauhalahden.fi
www.facebook.com/rauhalahden

