



Lomakeskus
Huhmari



Lumiliikunta - Pääsiäinen 2017-2019

TORSTAI

KESKIVIIKKO

12.00-13.00 Lounas

13.00 - 14.00

Tulotilaisuus ja info
luontoliikunnan tilaisuuksista
AUDITORIO

-koko perhe

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
-sisävarustus- **LIIKUNTATILA**

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

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

Lumisählyä 3-8 v.

SÄHLYKENTTÄ

11.00 - 12.00

Kuntotesti: UKK-kävely

ULKOALUE

11.00 - 12.00

Lumisählyä 9-17v

SÄHLYKENTTÄ

12.00-13.00 Lounas

13.00 - 14.00

Liikuntajumppa. Koko perhe

LIIKUNTATILA

15.00 - 16.00

Frisbeegolfia 9-17 v.

FRISBEEGOLFRATA

15.00 - 16.00

Moottorikelkka-ajelua 3-8 v.

ULKOALUE

15.00 - 16.00 Vesijumppa. Aikuiset

-uima-asut- **KYLPYLÄ**

17.00-18.30 Päivällinen

18.30-20.30 Erätaitoilta. Koko perhe

GRILLIKATOS

PERJANTAI

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

10.00 - 11.00

Lasten perinneleikit 3-8 v.

LEIKKIKENTTÄ

10.00 - 11.00

Luontoelämyksiä 9-17 v.

ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

15.00 - 16.00

Satujumppa 3-8 v.

LIIKUNTATILA

15.00 - 16.00

Mobiilisunnistusta 9-17v.

MAASTO

15.00 - 16.00

Luontorastit. Aikuiset

MAASTO

17.00-18.30 Päivällinen

19.00 - 21.00

Soihtumäenlasku. Koko perhe

ISO PULKKAMÄKI

LAUANTAI

8.00-9.30 Aamiainen

10.00 – 11.00

Hiihto-opetusta 3-8v.

ULKOALUE

10.00 – 11.00

Lumikenkäretki. Aikuiset

ULKOALUE

10.00 – 11.00

Hiihto-opetusta 9-17 v.

ULKOALUE

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

SUNNUNTAI

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

LIIKUNTATILA

LIIKUNTATILA

9.00 – 11.00

Vuoristokiipeilyretki 9-17 v.

ULKOALUE

11.00 – 12.00

Liikuntabingo. Koko perhe

ULKOALUE

12.00-13.00 Lounas

*Hyvää
kotimatkaa*

MAANANTAI

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-vuotiaille sekä
myös isommille lapsille,
mikäli heillä ei ole omaa
ohjattua toimintaa
aikuisten ohjelmien
aikana.**

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