

PHT 1.askel perheet
ESIMERKKIOHJELMA/Joulu

klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTA	
8-9.00	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	
9.30-11.00	Lapset: 3-6v. Nuoret: 7-11v. 12-16v. voivat osallistua aikuisten tai nuorten ohjelmaan, ohjaus sovellettu ikätasoisesti 12.00- Saapuminen Piispalaan	9.15-11.15 <u>Aikuiset:</u> Alkuvoimaa – koko kehon lihakset käyttöön, venyttely sekä ohjeet UKK-kävelytestiin (PiiSpa kuntosali) <u>Lapset:</u> Temppurata (yläsali) <u>Nuoret:</u> Saliliikunta ja sisäseinäkiipeily (ala- ja yläsali) 9.15-11.15 Lastenhoito 11.00-12.00 Omatoiminen sähkövuoro	9.30-11.30 <u>Aikuiset:</u> Syö hyvää – ravintorastit sekä toiminnallinen saliharjoitus 9.30-11.30 <u>Lapset:</u> Kädentaitopaja, jouluaskartelua <u>Nuoret:</u> Keilailu 9.30.-11.30 Lastenhoito 11.00-12.00 Omatoiminen sähkövuoro	9.30-11.30 <u>Lapset:</u> Vesipeuhu <u>Nuoret:</u> Vesiseikkailu 9.30-10.30 <u>Aikuiset:</u> Kehonhuolta ja rentoutus 10.30-11.30 Vesiliikuntaa 9.30-11.30 Lastenhoito 11.00-12.00 Omatoiminen sähkövuoro	9.30-11.00 <u>Aikuiset:</u> Hyvinvointia luonnosta, keskustelutuokio luonnossa liikkuen <u>Lapset:</u> Temppurata (yläsali) <u>Nuoret:</u> Sisäpelit (alasalali) 9.30-11.00 Lastenhoito 10.45-12.00 Koko perheen talviolympialaiset	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: ti ja to klo 16.00-20.00, maksuton käyttö Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata Yleisöluistelu Päivittäin, maksuton käyttö
11.15-13	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	13.00-14.00 Tervetuloa Piispalaan! Lomajakson avaus ja ryhmäytyminen (päärakennus) 14.00- Majoittuminen 15.00-15.45 Koko perheen salipelit 16.00 -17.00 <u>Aikuiset:</u> Kahvakuulatreeni ja venyttely <u>Lapset:</u> Leikit liikuntasalissa <u>Nuoret:</u> Pelit liikuntasalissa (alasalali ½ molemmille ryhmille) 16.00 -17.00 Lastenhoito	13.30 -15.30 Koko perheen ulkoilu lumiliikuntakeskuksella: pulkkailu, hiihtoa lumetetulla ladulla, ulkoilu 16.00 – 17.00 Aikuiset: Kehon ja mielen hyvinvointi -teematunti 16.00-17.00 Lastenhoito 16.00-20.00 Vesiliikuntaa koko perheelle: allasosasto avoinna	13.00-15.00 <u>Aikuiset:</u> Kuntokartoitus: Kävelytesti, kehon koostumus, verenpaine ja vyötärön ympäryys sekä tietoisuus terveydestä 13.00-14.00 Naiset 14.00-15.00 Miehet 13.00-14.30 Lastenhoito 15.00-17.00 Koko perheen heijastinseikkailu Piispalankankaalla	13.30-15.30 Koko perhe Pieneläinkoti Pihkassa: eläinten hoitoa, poniratsastusta, luontokasvatusta, joulutunnelmointia 16.00-17.00 <u>Aikuiset:</u> Testipalautteet ja vinkit energiseen arkeen 16.00-17.00 Lastenhoito 16.00-20.00 Vesiliikuntaa koko perheelle: allasosasto avoinna		Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta Huom. Muutokset mahdollisia mm. säästä johtuen
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
	18.30-21.00 Rantasauna ja iltapala takkatuvalla	18.00-19.00 Yleisöluistelu	18.00-19.00 Yleisöluistelu	17.00 – 20.00 Omatoiminen perhekeilaus 18.00-19.00 Yleisöluistelu		
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala		