

**PHT 1.askel perheet**  
ESIMERKKIOHJELMA/Talviliikunta

klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	
<b>8-9.00</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	
9.30-11.00	Lapset: 3-6v. Nuoret: 7-11v. 12-16v. voivat osallistua aikuisten tai nuorten ohjelmaan, ikätasoinen ohjaus  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 sählyvuoro	9.15-11.15 <u>Aikuiset:</u> Syö hyvää – ravintorastit ja toiminnallinen saliharjoitus <u>Lapset:</u> Kädentaitopaja <u>Nuoret:</u> Keilailu  9.15-11.15 Lastenhoito  11.00-12.00 Omatoiminen sählyvuoro	9.30-11.30 <u>Lapset:</u> Vesipeuhu <u>Nuoret:</u> Vesiseikkailu 9.30-10.30 <u>Aikuiset:</u> Kehonhuolto ja rentoutus 10.30-11.30 Ohjattua vesiliikuntaa  9.30-11.30 Lastenhoito 11.00-12.00 Omatoiminen sählyvuoro	9.00-10.30 <u>Aikuiset:</u> Hyvinvointia luonnosta, keskustelutuokio lumikenkäillen <u>Lapset:</u> Temppurata (yläsali) <u>Nuoret:</u> Sisäpelit (alasal)  9.00-10.30 Lastenhoito  10.45-12.00 Koko perheen talviolympialaiset	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.00-20.00, maksuton käyttö <b>Keilahalli avoinna:</b> maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata
<b>11.15-13</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	
	13.00-14.00 Tervetuloa Piispalaan! Lomajakson avaus ja ryhmäytyminen (päärakennus) 14.00- Majoittuminen 15.00-15.45 Koko perheen pulkkamäki 16.00-17.00 <u>Aikuiset:</u> Kahvakuulatreeni ja venyttely <u>Lapset:</u> Leikit liikuntasalissa <u>Nuoret:</u> Pelit liikuntasalissa (alasal ½ molemmille ryhmille)	14.00-16.00 Koko perheen lumipeuhula lumiliikuntakeskuksella: pulkkailu, lumilautailu, ulkoilu 14.00-15.00 Lumilautailun alkeisopetusta  16.00-17.00 <u>Aikuiset:</u> Kehon ja mielen hyvinvointi 16.00-17.00 Lastenhoito 16.00-20.00 Vesiliikuntaa koko perheelle: allasosasto avoinna	13.00-14.30 <u>Aikuiset:</u> Kuntokartoitus: Kävelytesti, kehon koostumus, verenpaine ja vyötärön ympärys sekä tietoisuus terveydestä 13.00-14.00 Naiset 14.00-15.00 Miehet 13.00-14.30 Lastenhoito  15.00-17.00 Koko perheen lumikenkäretki lähimaastossa	13.00-15.00 Koko perhe Pieneläinkoti Pihkassa: eläinten hoitoa, poniratsastusta, luontokasvatusta  15-16.30 Lumiliikuntakeskus käytettävissä  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		<b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta <b>Huom.</b> Muutokset mahdollisia mm. säästä johtuen
<b>16.30-18</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>		
	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		
<b>19.30-20.30</b>		<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>		