



	Tulopäivä	Pitkäperjantai	Lankalauantai	Pääsiäispäivä	2.Pääsiäispäivä
07:00-09:30	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
07:30-09:00	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti
08:30-09:30		Aikuisten ohjelmaa / Mittaukset ja ohjeistukset eteenpäin Kokoustila	Aikuisten ja nuorten ohjelmaa / Jooga / Liikuntasali		
08:30-09:30		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Satutuokio/Sarjakuva-paja Kokoustiloissa	Lasten ohjelmaa; Hiekkalinnan rakennusta rannalla		
09:30-11:30		Koko perheen ohjelmaa; Luontoretki Tutustuminen dyyneihin. Omat kiikarit mukaan.	Koko perheen ohjelmaa: Rantarieha (mm. hiekkahiihtoa ja suunnistusta; varusteet hotellilta)	Koko perheen ohjelmaa; Pääsiäisseikkailu. Pukeutumista, suunnistusta, tehtävien ratkontaa ja lopulta pääsiäismunien etsintää Ulkona	10:30-11:30 Koko perheen ohjelmaa: Akrobatiaa Dyyneillä
12:00-13:00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13:00-14:00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen. / Kokoustila	Lasten ohjelmaa/ Liikuntaleikkejä / Yökerho		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Vesipeuhula / Vesirieha Lasten kahluuallas / Kuntouintiallas	Klo 12:00 Huoneiden luovutus Mukavaa kotimatkaa!☺
13:00-14:00		Aikuisten ja nuorten ohjelmaa; Taijii / Liikuntasali		Aikuisten ohjelmaa / Luento: Testipalautteet ja omien harjoitusohjelmien teko	
14:00-16:00			Lasten ja nuorten ohjelmaa; Tutustuminen Hevospankin Harrastetalliin Välipala mukana		
14:00-16:00	Klo 14:00-15:00 Koko perheen ohjelmaa/ Rantaolympialaiset		Aikuisten ohjelmaa Lihaskuntotreeni kuntosalissa + venyttelyt / rentoutus liikuntatilassa Välipala mukana		
15:00-15:15	Välipala	Välipala		Välipala	
15:30-16:30	Lapsille ja nuorille ohjelmaa/ Aarteen etsintää ulkona	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Satujumppaa / Pyörälenkki Liikuntasali / Lähimaasto	<u>Klo 16:00-17:00</u> Lasten ja nuorten ohjelmaa; Pääsiäisaskartelua / Kokoustila	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Temppurata / Liikuntasali	
15:30-16:30	Aikuisille ohjelmaa Kävelylenkki. Tutustuminen lähiympäristöön.	Aikuisten ohjelmaa / UKK:n 2km kävelytesti ulkona	<u>Klo 16:00-17:00</u> Aikuisten ohjelmaa / Luento: Meidän perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi Kokoustila	Aikuisten ohjelmaa/ Vesiliikuntaa Kuntouintiallas	
17:00-19:00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19:00-20:00		Yhteinen iltaohjelma. Tikkupullanpaistoa grillipaikalla terassilla.			
20:00-20:30	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

Ulko-ohjelmiin lähtö tapahtuu aina 1.kerrosken vapaa-ajanpisteeltä. Sisällä tapahtuviin tuokioihin voi tulla suoraan nimettyyn paikkaan. Ohjaajat ovat 5-10 minuuttia aikaisemmin paikan päällä, jotta vanhemmat ehtivät omiin tuokioihinsa lasten tuomisen jälkeen. Lasten ohjelmiin ikäraja on 2 vuotta. Sitä nuoremmille on samaan aikaan lastenhoitoa. Lasten ja nuorten ohjelmissa ryhmä jaetaan aina iän ja toiminnan mukaan. Jokaisella ikäryhmällä on omat ohjaaja/ohjaajat.

Ohjelmat ovat suunniteltu niin että jokaiselle kuntotasolle löytyy haastetta, mutta ei kuitenkaan liikaa. Päivien aikana kokeillaan paljon erilaisia lajeja yhdessä perheen kanssa sekä aikuiset ja lapset erikseen. Toivottavasti matkamuistona jää jokin kiva uusi harrastus tai kipinä liikuntaa joka tuo lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteiseen arkeen.