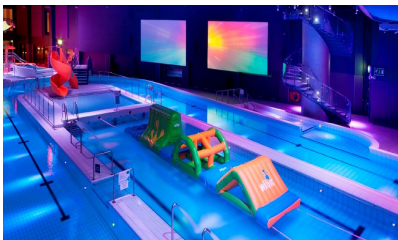


# 1 Askel 4 vrk / Perheet liikkeelle kesällä

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
	klo 7.00 –9.00 <b>Aamiainen ravintola</b>	klo 7.00 – 9.00 <b>Aamiainen ravintola</b>	7.00 – 9.00 <b>Aamiainen ravintola</b>	7.00 – 9.00 <b>Aamiainen ravintola</b>
klo 11.30–12.00 <b>Saapuminen Peurunkaan</b>  klo 12.00- 13.00 <b>Lounas Ravintola</b> (välipala mukaan lounaalta)	klo 9.30-10.30 <b>Jokiseikkailu uimataitoisille lapsille</b> Kylpylä klo 9.30-11.00 <b>Leikkipeuhula pienemmille lapsille (3-6 v)</b> klo 9.45-10.45 <b>Allasjumppa aikuisille</b> Kylpylä 9.30- 11.00 <b>lastenhoito 0-2 vuotiaalle</b>	9.00 – 11.00 <b>UKK 2 km:n kävelytesti aikuisille+ venyttelyt</b>  9.00- 11.00 <b>lasten pelituokio :Wii pelailua, lautapelejä, laserammuntaa jne.</b> 9.00- 11.00 <b>lastenhoito 0-6 vuotiaalle</b>	klo 9.00 – 11.00 <b>Koko perheen pelailuhetki : esim. fresbeegolf /perinnepelejä ja koko perheen valokuvasuunnistus</b> klo 11.00-12.00 <b>Rentoustuokio aikuisille</b> <b>-pelailumahdollisuus kouluikäisille</b>	9.15 – 10.15 <b>Testipalaute ja palautekeskustelu aikuisille</b> klo 9.00-10.00 <b>Keilailu</b> -kouluikäiset lapset klo 9.00-10.15 <b>lastenhoito 0-6 vuotiaalle</b>
klo 13.00 – 14.00 <b>Tervetuloilaisuus</b> PHT : n/ peurungan ja viikko-ohjelman esittely	klo 11.00 – 12.00 <b>Mittaustunti:</b> Inbody-kehonkoostumusmittaus, käden puristusvoima, verenpaine ja vyötärö(miehet, pojat)	klo 12.00-13.00 <b>Pata ja pannu kotiruokalounas</b> ravintola (välipala mukaan lounaalta)	klo 10.45-12.00 <b>lastenhoito 0-6 vuotiaalle</b>	klo 10.15-11.15 <b>Keilailu</b> (ft,kh,lo,vo/ keilahalli -aikuiset +pienemmät lapset klo 9-11 <b>Pelailumahdollisuus areenalla</b>
klo 14.30 – 16.30 <b>Koko perheen tutustumisretki ryhmäläisiin ja peurungan lähiympäristöön toiminnallisten harjoitusten ja leikkien avulla</b>	klo 12.15 – 13.00 <b>Pata ja pannu kotiruokalounas</b> ravintola (välipala mukaan lounaalta)	14.00 – 16.00 <b>Pallopelejä ja kisailuja kouluikäisille lapsille</b>  klo 14.00-16.00 <b>Pelejä ja leikkejä 3-6 vuotiaalle lapsille</b>	12.00 – 13.00 <b>Pata ja pannu kotiruokalounas</b> ravintola (välipala mukaan lounaalta)	11.30-12.00 <b>Huoneiden luovutus</b>  12.00- 13.00 <b>Pata ja pannu kotiruokalounas</b> ravintola  <b>Hyvää kotimatkaa !</b>
	klo 13.30- 14.30 <b>Luento aikuisille : terveellinen arkiruoka</b> klo 13.15- 14.30 <b>lastenhoito 0- 6 vuotiaalle -kouluikäisille pelailumahdollisuus,</b>	klo 14.15-16.00 <b>Aikuisille voimavarapolku</b> , teemana työn , oman vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen, etsitään voimavaroja onnistumisen kokemuksista ( psy)  klo 14.00-16.00 <b>lastenhoito 0-2 vuotiaalle</b>	klo 14.00- 16.00 <b>Temppurata 3-6 vuotiaalle</b> klo 14.00 16.00 <b>Musiikkiliikuntaa kouluikäisille lapsille</b>	
klo 17.00-18.00 <b>Perhepelailua</b>	klo 15.00 – 17.00 <b>Luontoretki koko perheelle lähimaastossa</b> - luontotuntemusta ja liikunnan riemua		15.00 – 16.00 <b>Luento aikuisille arkiliikunnasta</b> , liikunnan uudelleen aloittamisesta sekä liikunnan vaikutuksista klo 17.00 – 18.00 <b>Pata ja pannu kotiruokapäivällinen</b> , ravintola	
klo 18.00 – 19.00 <b>Pata ja Pannu kotiruokapäivällinen</b> ravintola	klo 17.15-18. 00 <b>Mittaustunti:</b> Inbody-kehonkoostumusmittaus, käden puristusvoima, verenpaine ja vyötärö(naiset, tytöt)  18.00 – 19.00 <b>Pata ja pannu kotiruokapäivällinen</b> , ravintola	klo 17.00 – 18.00 <b>Pata ja pannu kotiruokapäivällinen</b> ravintola	klo 18.00-20.00 <b>Kota-/ laavutuokio koko perheelle</b> , aktiviteetteja vuodenajan mukaan esim. soutu, melonta, pihapelit	
klo 20.00- 21.00 <b>iltapala</b> , ravintola	klo 20.00 <b>iltapala</b> , ravintola	klo 20.00 <b>iltapala</b> , ravintola	klo 20.00 -21.00 <b>iltapala</b> , ravintola	