


## 1. Askel 4 vrk / Talviliikuntaa perheille

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</b> , Liikuntasali klo 9.45-10.45 <b>Allasjumppa aikuisille</b> Kylpylä klo 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 talvirieha : perinnepelejä ja puuhastelua ulkona</b> klo 11.00-12.00 <b>Rentoustuokio aikuisille</b> <b>-pelailumahdollisuus kouluikäisille</b>	klo 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>Mittautunti:</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> -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 arkirooka</b> klo 13.15- 14.30 <b>lastenhoito 0- 6 vuotiaalle -kouluikäisille pelailumahdollisuus</b>	klo 14.15-16.00 <b>"Takka-tuokio"ryhmäkeskustelu</b> , teemana työn, oman vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen elävän tulen ääressä	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>Lumikenkäily koko perheelle</b> lähimaastossa samalla luontoon tutustuen	klo 14.00-16.00 <b>lastenhoito 0-2 vuotiaalle</b>	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>Mittautunti:</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. pulkkamäki, hiihtomaa jne.	
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	

LISÄOHJELMAA

POIKKEUKSIA

Vapaa-ajan ohjelmaa on päivittäin noin klo 8–21 viikoittain vaihtuvalla ohjelmalla, noin 4–8 toimintoa/päivä. Liikuntaryhmäkalenteri vaihtuu lukukausittain, toimintaa lähes päivittäin klo 9–20.30, noin 3–8 toimintoa/päivä. vakio-ohjelmiin tuovat juhlapyhät ja arkipyhät sekä vapaa-ajan ja liikunnan erilliset teemapäivät.