



Spa Hotel Runni

Yhdessä liikkuen

Kevät ja kesä

OHJELMA

(Lopullinen sisältö ja aikataulu voivat poiketa tästä)

Ma

12.00 – 15.00	Lounas
14.00 – 15.00	Tervetuloilaisuus, tutustumistuokio, Piispa-kabinetti, Orvokki
15.00 – 15.30	Hoitojen hurmaa, Piispa-kabinetti, Hoito-osasto
15.30 – 17.30	Lapsiparkki 2 – 6 v, leikkihuone
16.00 – 17.00	Lasten ja nuorten ulkopelit, lähtö aulasta, Orvokki ja lastenohjaajat
16.00 – 17.00	Ohjattu ulkoilu saunakävelen, lähtö aulasta, Satu
17.00 – 17.30	Venyttelyn vetreäksi, liikuntasali, Satu
19.00 – 20.00	Runnin rastit koko perheelle, lähtö aulasta, Orvokki
20.00 – 21.00	Yhteislaulu, ravintolassa, Jonne Sallinen

Ti

9.00 – 9.45	Allasjumppa aikuisille, kokoontuminen altaalla, Satu
10.00 – 11.00	Vesipeuhu kouluikäisille uimataitoisille lapsille, kokoontuminen altaalla, Satu
10.15 – 10.45	Tuolijumppa, liikuntasali, Maria
8.45 – 11.15	Lapsiparkki 2 – 6 v, leikkihuone
13.30 – 14.30	Lasten ja nuorten ulkopelit, lähtö aulasta, Orvokki ja lastenohjaajat
15.00 – 16.00	Nuorille ohjattu kuntosaliharjoittelu, kuntoiluhuone, Satu
15.00 – 16.00	Lavis-jumppa, liikuntasali, Maria
17.00 – 18.00	Pihapelit koko perheelle, lähtö aulasta, Orvokki
20.00 – 21.00	Metsäretki laavulle, lähtö aulasta, Orvokki

Ke

8.00 – 9.00	Vesijuoksua,, kokoontuminen altaalla Satu Satu
9.30 – 10.30	Taekwondon alkeet koko perheelle, liikuntasali, Seppo
11.00 – 12.00	Frisbeegolf koko perheelle, lähtö aulasta, Orvokki ja lastenohjaajat
13.30 – 14.30	Tennisharjoitukset nuorille, lähtö aulasta, Orvokki
13.30 – 14.30	Lasten ulkopelejä, leikkien ja kisailen, lähtö aulasta, lastenohjaajat
13.00 – 14.45	Lapsiparkki, leikkihuone
13.30 – 14.30	Kuntosaliharjoituksia ja rentoutus, kuntosali, Satu
15.00 – 16.00	Perheiden turnajaiset, mölkky tai betanque, Orvokki ja lastenohjaajat
19.00-	Karaoke Ravintolassa – Kaikki mukaan laulamaan!

To

9.15 – 9.45	Allasjumppa aikuisille, kokoontuminen altaalla, Satu
9.00 – 11.15	Lapsiparkki leikkihuone
10.00 – 10.30	Vesipeuhu uimataitoisille lapsille, kokoontuminen altaalla, Satu

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



Spa Hotel Runni

11.30 – 12.00	Kahvakuulajumppa nuorille ja aikuisille , liikuntasali, Satu
13.30 – 14.30	Melontaharjoituksia, ryhmä I , lähtö aulasta, Kalle
13.30 – 14.30	Koko perheen kisailua liikuntasalissa, ryhmä II . Orvokki
15.00 – 16.00	Melontaharjoituksia, ryhmä II , lähtö aulasta, Satu
15.00 – 16.00	Koko perheen kisailua liikuntasalissa, ryhmä I . Orvokki
18.30 – 19.30	Onkikilpailut koko perheelle , lähtö aulasta, Jorma

Pe

8.00 – 9.00	Kuminauhajumppa , liikuntasali, Satu
9.30 – 11.30	Runnin olympialaiset koko perheelle ja päätöstilaisuus
12.00	Huoneiden luovutus
12.00 -	Lounas

Hyvää kotimatkaa!

Ruokailunne loman aikana:

Aamupala	klo 7.00 – 10.00
Lounas	klo 12.00 – 15.00
Välipala	klo 14.30 – 15.00
Päivällinen	klo 17.30 – 18.30
Iltapala	klo 20.00 - 20.30

Lastenhoito

Alle 2-vuotiaille lapsille on järjestetty lastenhoito aikuisten päiväohjelmien ajaksi.

Kuntotestit

Kuntotestien ajat jaetaan tutustumistilaisuudessa

Sauna- ja kylpyläosasto:

Sauna -ja kylpyläosasto ovat avoinna ma-su klo 8.00-20.00 ja vapaasti lomalaisten käytössä. (Käynti altaille ja saunoille viim. puoli tuntia ennen sulkemista).

Muuta:

Kävelysauvat, lumikengät ym. liikuntavälineet ovat lomalaisten vapaassa käytössä. Vastaanotosta voi myös lainata lautapelejä ja pihapelejä sekä muita harrastevälineitä omatoimista vapaa-ajan viettoa varten. Pelit palautetaan vastaanottoon käytön jälkeen.

Lasten Leikkihuone Kylpylähotellin 2. kerroksessa toimivat lasten ja nuorten peli- ja kokoontumishuoneina. Ne ovat lomalaisten vapaassa käytössä silloin, kun siellä ei ole yhteistä ohjattua toimintaa.

Playstation- pelejä sekä -ohjaimet lainattavissa vastaanotosta, palautetaan myös vastaanottoon.

Myös kuntoiluhuone on käytettävissä.

Kirjastosta (Johannes Virolaisen kabinetti) löytyy lukemista aikuisille ja nuorille

Kylpylähoitoja voitte varata vastaanotosta. Kysy hoidoista ja innostu hellimään itseäsi ja perheenjäseniäsi!

