

Malliohjelma PHT ry 1. askel perheille Lapsiperhe liikkeelle kesällä 2017

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		07.00 – 09.00 Aamiainen	07.00 – 09.00 Aamiainen	07.00 – 09.00 Aamiainen	07.00 – 09.00 Aamiainen
	TERVETULOA SUMMASSAAREEN!	9.30 – 11.45 Aikuisille UKK-kävelytesti ja kehonkoostumusmittaukset sekä verenpaine ja vyötärön ympärys 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. laululeikkejä liikuntasalissa 7-16 -v. katusählyä ulkona (TH, FT, VA)	9.30 – 11.45 Aikuisille lämmittelynä kuntokävely ja circuit- treeni liikuntasalissa 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. luontoretki 7-16 -v. ulkopelit tennis, koripallo, sulkapallo, rantalentis, jalkapallo (FT, VA)	9.30 – 11.45 Aikuisille kahvakuula ja syvävenytykset ulkona/sisällä 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. katusählyä ulkona 7-16 -v. MOBO-suunnistus luonnossa (FT, VA)	9.00 -10.00 Koko perheen frisbeegolf (VA) 10.15 – 11.15 Lomapalautteet ja jatkosuunnitelmat ravintolasalissa (FT, VA)
	11.30 – 13.00 Lounas	12.00 -12.45 Lounas	12.00 -12.45 Lounas	12.00 -12.45 Lounas	11.30 -12.00 Lounas
	13.00 - 14.00 Tervetuloilaisuus ja tutustuminen ravintolasali (VA) 14.00 – 15.00 Ympäristöön tutustuminen kävellen (VA)	13.00 – 15.00 Aikuisille lihahuolto vesijumppa ja pilatesrullat allasosasto ja liikuntasali 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. ulkoleikkejä 7-16 -v. frisbeegolfia (FT, VA)	13.00 – 14.00 Keskusteluupiiri aikuisille ja 7-16 v. unen sekä liikunnan tärkeydestä ravintolasalissa 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. pihaleikkejä ulkona (TH, FT, VA)	13.00- 14.00 Vanhemmille keskustelu mistä kipinä liikkumiseen ja henkilökohtaiset kuntoiluohjeet sekä testipalautteet Kaikki lapset luontoretkellä (TH, VA)	HYVÄÄ KOTIMATKAA!
	15.15 - 15.45 välipala ravintolasalissa	15.15 -15.45 välipala ravintolasalissa	14.15- 14.45 välipala ravintolasalissa	14.15 -14.45 välipala ravintolasalissa	
	16.00 – 17.00 Aikuisille ohjattu kuntosaliharjoittelu 0-2 -v. lapsiparkki 3-6 -v. sisäpelit liikuntasalissa 7-16 -v. kurlaus-peliä ulkona (FT, VA)	16.00 – 17.00 Tietoisku ravinnosta koko perheelle toteutetaan luonnossa rastitehtävinä (TH, FT, VA)	15.00 -17.00 Perheiden liikunnalliset Saarikisat – Päivä 1 ulkona (VA)	15.00- 17.00 Perheiden liikunnalliset Saarikisat – Päivä 2 ulkona (VA)	FT= fysioterapeutti TH= terveydenhoitaja VA= vapaa-ajan ohjaaja
	17.00 – 19.00 Päivällinen 20.00 – 20.30 Iltaapala	17.00 – 19.00 Päivällinen 20.00 – 20.30 Iltaapala	17.00 – 19.00 Päivällinen 20.00- 20.30 Iltaapala	17.00 – 19.00 Päivällinen 20.00 – 20.30 Iltaapala	
				19.00 – 21.00 Perheiden yhteinen illanvietto rantanuotiolla/liikuntasalissa (VA)	