

# PHT - 1. askel perheille: Itsenäisyyspäivä ja seikkailuliikunta (malliohjelma 2017-2019)



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>TERVETULOA PAJULAHTTEEN!</b> * Vastuuhjaaja: tuomo.nurminen@pajulahti.com * Kurssin liikuntavälineet maksutta	7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	6:30 - 7:50 Maksuton aamu-uinti ja saunat (UH)  7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	6:30 - 7:50 Maksuton aamu-uinti ja saunat (UH)  7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)
* Vimpulaparkki 0-2v. lastenhoitopaikka ja 3-5v. kokoontumispaikka. Parkki on auki 15 minuuttia ennen ja jälkeen aikuisten liikunnan. Parkki on ryhmätöytä 13:sta. * Lapset (6-10v.) kokoontuvat starttiaulaan, johon lapset myös palautetaan tuntien jälkeen. * Nuoret (11-16v.) kokoontuvat lehtilukuaulaan. * Lapset ja nuoret voi jättää ohjaajalle 5 minuuttia ennen aikuisten omaa liikuntaa.  *Ilä merkityt ohjelmat ovat liikuntaneuvojan, liikunnanohjaaja AMK:n tai fysioterapeutti AMK:n toteuttamia.	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten liikunta- ja ravintovinkit talvisessa metsässä kävelen (LS): Aiheina mm. liikkumattomuus ja ylipaino * Lasten jalkapallo, Fast Scoop ja venyttely (LS) * Nuorten mailapeli combo ja lihashuolto (PS 1-2) - Vimpuloiden tutustumiseikit (VS)	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten kuntokamppailut, kahvakuula ja venyttely (N 1) * Lasten sisäringette, bounch ball ja lihashuolto (PS 1-2) * Nuorten jousiammunta ja loppuverryttely (N 2) - Vimpuloiden pihaleikit	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten vesijumppa ja uintitreeni (UH) * Lasten nopeutta, ketteryttä ja loppuverryttely (LS) * Nuorten MOBO-suunnistus ja venyttely (LS) - Vimpuloiden musiikkiliikuntaa (TS)	9:30 - 10:30 (+ vimpulaparkki) * Koko porukan PajuGames (LS)  10:45 - 11:45 (+vimpulaparkki) * Aikuisten testipalautteet ja henkilökohtaiset kuntoiluohteet sekä asiakaspalautteiden täyttö (ATK) * Lasten ja nuorten kevyet leikit (PS 1) - Vimpuloiden toivetunti (VS)
	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	12:00 - 13:00 Huoneiden luovutus ja LOUNAS (RIK)
11:00 - 12:00 LOUNAS (RIK)  12:00 - 13:00 * Tervetuloinfo (A): PHT-video, esittäytyminen, Pajulahti-info, päivitettyjen viikko-ohjelmien jako ja maksuttomien liikuntapaikkojen info	13:30 - 14:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten UKK-kävelytesti (JR) * Lasten ja nuorten vesipelit ja -leikit (UH) - Vimpuloiden ulkoliikunta  14:30 Välipala kahvilasta	13:30 - 14:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten Inbody, verenpaineen ja vyötärön ympäryyden mittaus (T 2) * Lasten ja nuorten PajuBattle (VS) - Vimpuloiden teline- ja tempurata (VS)  14:30 Välipala kahvilasta	13:30 - 14:30 * Perheen hyvinvoinnin kysymyksiä aikuisille - aiheena mm. yksinäisyys ja yhdessä oleminen (asiantuntijavetäjä, perhetyöntekijä) * Lasten ja nuorten vesiseikkailurata (UH) - Vimpuloiden palloilu (PS 1)  14:30 Välipala kahvilasta	TURVALLISTA KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUDELLEEN.
13:30 - 14:30 * Perheiden liikunnallinen tutustuminen (PS 1) 15:00 Majoittuminen ja välipala 15:30 - 16:30 (+vimpulaparkki) * Aikuisten kunnonjumppa (TS) * Lasten ja nuorten nimileikit (VS) - Vimpuloiden nimileikit	15:00 - 17:00 * Koko perheen aarteenetsintää geokätköillä (LS)	15:00 - 17:00 * Koko perheen seikkailuretki metsään (LS)	15:00 - 18:00 Koko perheen maksuton seikkailu Pajulahden seikkailupuistossa	
16:30 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	17:00 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	17:00 - 18:00 PÄIVÄLLINEN (RIK)	18:00 - 19:00 PÄIVÄLLINEN (RIK)	
18:30 - 19:30 Perheet polskimaan (UH)	18:30 - 19:30 Uimahallin yleisövuoro maksutta (UH)	18:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä rupatellen, pelaillen ja linnanjuhlia katsellen omatoimisesti (TA)	18:30 - 20:00 Uimahallin yleisövuoro maksutta (UH)  Omatoiminen sauvakävely, tukireittisuunnistus, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	
18:30 - 20:00 Omatoiminen sauvakävely, tukireittisuunnistus, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	18:30 - 20:00 Omatoiminen sauvakävely, tukireittisuunnistus, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta			
19:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä pelaillen ja kokemusten vaihtoa rupatellen omatoimisesti (TA)	19:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä rupatellen ja pelaillen omatoimisesti (TA)	20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)	20:00 - 21:00 * Mukavaa illanviettoa laavulla (PP): - Letunpaistoa	
20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)	20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)			

A = Auditorio  
 ATK = ATK luokka  
 JR = Juoksurata  
 LS = Lähtö  
 Starttiaulasta  
 N 1 = Nikulahalli 1  
 N 2 = Nikulahalli 2  
 PP = Pajunpesä  
 PS 1 = Palloilusali 1  
 RIK = Ravintola  
 Iso-kukkanen  
 T 2 = Testaus 2  
 TA = Takkahuone  
 TS = Tanssistudio  
 UH = Uimahalli  
 VS = Voimistelusalusi