

Joulun  
Elämyksellinen 1.askel elämäntapamuutokseen  
Vuokatin Urheiluopistolla

**Päivä 1.**

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo (lo)	Luentosali
16.00 – 16.45	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit (lo)	Vuokattihalli
17.00 – 17.45	Aikuisille ja nuorille kehon huolto (lo)	Vuokattihalli
16.45 – 18.00	Lapsille tutustuminen Mestaa (lh)	Mesta
15.45 – 18.00	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
19.00 – 21.00	Kynttiläuinti	Uimahalli

**Päivä 2.**

10.00 – 11.15	Aikuisille kuntotestit (ln)	Testiasema
09.45 – 11.30	Nuorille liikuntapelit: Ballbouncer ja Kinball (lo)	Vuokattihalli
09.45 – 11.30	Lapsille temppuliikuntaa (lo)	Telinesali
09.45 – 11.30	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
14.00 – 15.30	Aikuisille testipalaute / kuntoiluohteet ja Tietoisku: "Motivaation kulmakivet" (ln ja lop)	Luentosali
13.45 – 15.45	Nuorille tiimikisailut (lo)	Vuokattihalli
13.45 – 15.45	Lapsille musiikkiliikuntaa (lo)	Jumppasali
13.45 – 15.45	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
18.00 – 20.00	Koko perheelle illanvietto (lo)	Rantasauna / Kota

**Jouluaatto**

10.00 – 11.45	Aikuisille ja nuorille lumikenkäretki (lo)	Lähtö stadionilta
9.45 – 12.00	Lapsille kuusenkoristelua ja piparien leivontaa (lh)	Mesta
9.45 – 12.00	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
14.00 – 16.00	Koko perheelle pulkkamäki (lo)	Tekniikkarinne
16.00 – 18.00	Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

**Joulupäivä**

10.00 – 12.00	Koko perheelle retki Vuokatti Safariksen Husky -tilalle: Rekiajelua Husky-koirilla	Vuokatti Safaris (linja-autokuljetus)
14.00 – 15.00	Aikuisille Tietoisku: "Väsyneestä virkeäksi" (lop)	Luentosali
13.45 – 15.15	Nuorille liikuntapelit: Kethgame ja Funbattle (lo)	Vuokattihalli
13.45 – 15.15	Lapsille liikuntaleikkejä ja -pelejä (lo)	Vuokattihalli
13.45 – 15.15	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta

**Tapaninpäivä**

9.00 – 10.00	Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla (lph)	Särkisen ranta
10.15 – 11.00	Aikuisille Tietoisku: "Perhe yhteisöksi" (lop)	Luentosali
10.00 – 11.15	Lapsille ja nuorille pilkkimistä (lo)	Särkisen ranta
10.00 – 11.15	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
11.30 – 12.00	Loman päätös (lo)	Luentosali

**Ruokailut:**

07.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
11.30 – 15.00	Lounas	O´las
15.00 – 17.00	Välipala otetaan lounaan yhteydessä	
17.00 – 19.00	Päivällinen	O´las
21.00	Ilta-pala	O´las

Ohjaajat: Liikunnanohjaaja AMK (lo), liikunnanopettaja (lop), lastenhoitaja MLL (lh), liikuntaneuvoja AMVT (ln), liikuntapaikkojen hoitaja (lph)