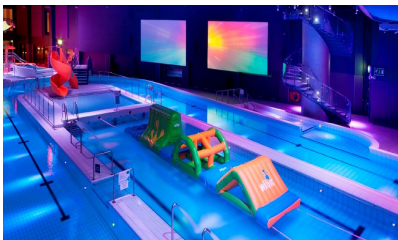


1 Askel 4 vrk / Perheet liikkeelle kesällä

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
	klo 7.00 –9.00 Aamiainen ravintola	klo 7.00 – 9.00 Aamiainen ravintola	7.00 – 9.00 Aamiainen ravintola	7.00 – 9.00 Aamiainen ravintola
klo 11.30–12.00 Saapuminen Peurunkaan klo 12.00- 13.00 Lounas Ravintola (välipala mukaan lounaalta)	klo 9.30-10.30 Jokiseikkailu uimataitoisille lapsille Kylpylä klo 9.30-11.00 Leikkipeuhula pienemmille lapsille (3-6 v) klo 9.45-10.45 Allasjumppa aikuisille Kylpylä 9.30- 11.00 lastenhoito 0-2 vuotiaalle	9.00 – 11.00 UKK 2 km:n kävelytesti aikuisille+ venyttelyt 9.00- 11.00 lasten pelituokio :Wii pelailua, lautapelejä, laserammuntaa jne. 9.00- 11.00 lastenhoito 0-6 vuotiaalle	klo 9.00 – 11.00 Koko perheen pelailuhetki : esim. fresbeegolf /perinnepelejä ja koko perheen valokuvasuunnistus klo 11.00-12.00 Rentoustuokio aikuisille -pelailumahdollisuus kouluikäisille	9.15 – 10.15 Testipalaute ja palautekeskustelu aikuisille klo 9.00-10.00 Keilailu -kouluikäiset lapset klo 9.00-10.15 lastenhoito 0-6 vuotiaalle
klo 13.00 – 14.00 Tervetuloilaisuus PHT : n/ peurungon ja viikko-ohjelman esittely	klo 11.00 – 12.00 Mittaustunti: Inbody-kehonkoostumusmittaus, käden puristusvoima, verenpaine ja vyötärö(miehet, pojat)	klo 12.00-13.00 Pata ja pannu kotiruokailon ravintola (välipala mukaan lounaalta)	klo 10.45-12.00 lastenhoito 0-6 vuotiaalle	klo 10.15-11.15 Keilailu (ft,kh,lo,vo/ keilahalli -aikuiset +pienemmät lapset klo 9-11 Pelailumahdollisuus areenalla
klo 14.30 – 16.30 Koko perheen tutustumisretki ryhmäläisiin ja peurungon lähiympäristöön toiminnallisten harjoitusten ja leikkien avulla	klo 12.15 – 13.00 Pata ja pannu kotiruokailon ravintola (välipala mukaan lounaalta)	14.00 – 16.00 Pallopelejä ja kisailuja kouluikäisille lapsille klo 14.00-16.00 Pelejä ja leikkejä 3-6 vuotiaalle lapsille	12.00 – 13.00 Pata ja pannu kotiruokailon ravintola (välipala mukaan lounaalta)	11.30-12.00 Huoneiden luovutus 12.00- 13.00 Pata ja pannu kotiruokailon ravintola Hyvää kotimatkaa !
	klo 13.30- 14.30 Luento aikuisille : terveellinen arkiruoka klo 13.15- 14.30 lastenhoito 0- 6 vuotiaalle -kouluikäisille pelailumahdollisuus,	klo 14.15-16.00 Aikuisille voimavarapolku , teemana työn , oman vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen, etsitään voimavaroja onnistumisen kokemuksista (psy) klo 14.00-16.00 lastenhoito 0-2 vuotiaalle	klo 14.00- 16.00 Tempurata 3-6 vuotiaalle klo 14.00 16.00 Musiikkiliikuntaa kouluikäisille lapsille	
klo 17.00-18.00 Perhepelailua	klo 15.00 – 17.00 Luontoretki koko perheelle lähimaastossa - luontotuntemusta ja liikunnan riemua		15.00 – 16.00 Luento aikuisille arkiliikunnasta , liikunnan uudelleen aloittamisesta sekä liikunnan vaikutuksista klo 17.00 – 18.00 Pata ja pannu kotiruokapäivällinen , ravintola	
klo 18.00 – 19.00 Pata ja Pannu kotiruokapäivällinen ravintola	klo 17.15-18. 00 Mittaustunti: Inbody-kehonkoostumusmittaus, käden puristusvoima, verenpaine ja vyötärö(naiset, tytöt) 18.00 – 19.00 Pata ja pannu kotiruokapäivällinen , ravintola	klo 17.00 – 18.00 Pata ja pannu kotiruokapäivällinen ravintola	klo 18.00-20.00 Kota-/ laavutuokio koko perheelle , aktiviteetteja vuodenajan mukaan esim. soutu, melonta, pihapelit	
klo 20.00- 21.00 iltapala , ravintola	klo 20.00 iltapala , ravintola	klo 20.00 iltapala , ravintola	klo 20.00 -21.00 iltapala , ravintola	