



PHT 1.askel perheet
ESIMERKKIOHJELMA/Hyvinvointia arkeen

klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	
8-9.00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	
9.30-11.00	Lapset: 3-6v. Nuoret: 7-11v. 12-16v. voivat osallistua aikuisten tai nuorten ohjelmaan, ohjaus sovellettu ikätasoisesti	9.15-11.15 <u>Aikuiset:</u> Sisäpelit ja venyttely, ohjeet kävelytestiin <u>Lapset:</u> Tempurata <u>Nuoret:</u> Laskeutuminen ja alaköysirata	9.15-11.15 <u>Aikuiset:</u> Kiipeily/laskeutuminen sekä ravintorastit <u>Lapset:</u> Leikit pihapelikentällä <u>Nuoret:</u> Jousiammunta	9.15-11.15 <u>Aikuiset:</u> Lihasvoimaharjoittelua kuntosalilla, venyttely ja rentoutus <u>Lapset:</u> Askartelua ja kädentaitoja <u>Nuoret:</u> Sirkuskoulu yläsalissa	9.00-10.30 <u>Aikuiset:</u> Hyvinvointia luonnosta, toiminnallinen keskustelutuokio <u>Lapset:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki <u>Nuoret:</u> Kanoottiretki	TILOISTA JA PALVELUISTA Allasosasto avoinna: tiistai ja torstai klo 16.00-20.00, maksuton käyttö Keilahalli avoinna: maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata. Maksuton sisältyessä ohjelmaan
12.00-11.00	Saapuminen Piispalaan	9.15-11.15 Lastenhoito	9.15-11.15 Lastenhoito	9.15-11.15 Lastenhoito	9.30-11.00 Lastenhoito 10.45-12.00 Koko perheen lomaolympialaiset	
11.15-13	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	
	13.00-14.00 Tervetuloa Piispalaan! Lomajakson avaus ja ryhmäytyminen (päärakennus) 14.00- Majoittuminen 15.00-15.45 Koko perheen frisbeegolf 16.00-17.00 <u>Aikuiset:</u> Kahvakuulatreeni ja venyttely <u>Lapset:</u> Ulkoleikit <u>Nuoret:</u> Pelit pihapelikentällä 16.00-17.00 lastenhoito	14.00-16.00 Koko perheen viikinkiveneretki ja rantapelit 16.00-17.00 Aikuiset: Kehon ja mielen hyvinvointi -teematunti 16.00-17.00 Lastenhoito	14.00-15.00 <u>Aikuiset:</u> Kuntokartoitus: Kävelytesti, kehon koostumus, verenpaine ja vyötärönympäryys sekä tietoisikut terveydestä <u>Lapset:</u> Alaköysirata <u>Nuoret:</u> Pieneläinkoti Pihka ja luontohetki 14.00-15.00 Lastenhoito 15.30-17.30 Koko perheen maastoseikkailu	13.30-15.30 Koko perheen ohjattu vesiseikkailu 16.00-17.00 <u>Aikuiset:</u> Testipalautteet ja vinkit energiseen arkeen 16.00-17.00 Lastenhoito		Välineet: Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta Huom. Muutokset mahdollisia mm. säästä johtuen
16.30-18	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
	19.00-21.00 Rantasauna ja iltapala takkatuvalla	18.00-22.00 Perinnesauna 18.00-20.00 Naisten vuoro 20.00-22.00 Miesten vuoro	17.00 - 20.00 Omatoiminen perhekeilaus	16.00-20.00 Vesiliikuntaa koko perheelle: allasosasto avoinna		
19.30-20.30		Iltapala	Iltapala	Iltapala		