

Tervehdys Ukkohallasta, Kainuun korkeimman vaaran juurelta,
jonne olette tulossa perheenne kanssa viettämään hyvinvointiviikkoa.
Majoitutte SkiChalets- tai SkiVillas -huoneistoissa aivan Ukkohallan ydinalueella.
Majoitukseen sisältyy liinavaatteet ja loppusiivous täysihoidolla. Ruokailut tapahtuvat Ravintola Saagassa.
Osoite Ukkohallaan: Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi



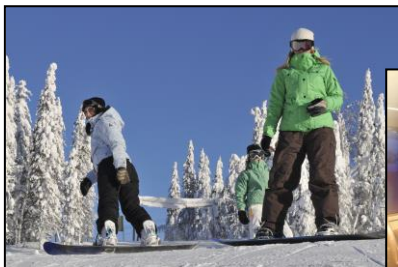
LIIKKEELLE PERHEENÄ -TALVI

SUNNUNTAI

- 12.00–13.00** Saapuminen Ukkohallaan, kokoontuminen Saaga-areenalla (2.krs), jossa tervetulo-tilaisuus ja perheiden ryhmäytyminen.
13.00–14.00 Lounas (välipala mukaan)
14.00–16.00 Tutustuminen sisätiloihin sekä Ukkohallan alueeseen kävellen
16.00–17.00 Majoittuminen huoneistoihin
17.00–18.00 Päivällinen

MAANANTAI

- 8.30-9.30** Aamupala
10.00–12.00 Aikuiset: Sisäliikuntaa yhdessä pelaten salissa (ryhmäytymistä (yli 16v mukaan)
10.00–12.00 Lapset liikkumassa: 12-15v, 7-12v ja 3-6v ulkona ryhmäytymässä eri tavoin, 0-2v leikkituokio kabinetissa
12.00–13.00 Lounas (välipala mukaan)
13.00–16.30 Yhteinen ulkoilu iltapäivä: laskettelu/ lumilautailu. Lajeihin mahdollisuus saada opetus, halukkaat kysytään tervetulo-tilaisuudessa
17.00–18.00 Päivällinen (iltapala mukaan)
18.00 Karkkibingo ravintolassa lapsille



TIISTAI

- 7.30-9.15** Kehonkoostumuksen, vyötärön ympäröyksen ja RR -mittaus aikuisille (oman ajan saatte alkutapaamisessa) Yli 16.v halutessa
8.30-9.30 Aamupala
10.00–12.00 Aikuiset: Keskustelu liittyen terveyteen ja ravintoon
10.00–12.00 Lapsille askartelua ulkona luonnonantimista 12-15v, 7-12v ja 3-6v. 0-2v ovat salissa / ulkona ohjaajan kanssa
12.00–13.00 Lounas (välipala mukaan)
14.00–16.00 Aikuisille UKK-kävelytesti ulkona
14.00–16.00 Lapsille sisäpelihetki salissa + keskustelua yhteistyöstä
17.00–18.00 Päivällinen (iltapala mukaan)
18.00–20.00 Koko perheen omatoiminen tutustuminen saunamaailmaan

KESKIVIikko

- 8.30-9.30** Aamupala
10.00–11.00 Aikuisille ja yli 15v nuorille treeni salissa, aihe *kehonpainoharjoittelu*
11.00–12.00 Kehonhuolto tunti aikuisille, *venyttely ja sen merkitys*
10.00–12.00 Lapsille tutustuminen Seijan Ratsutalliin ja halukkaalle talutusratsastusta (hintaa 5€) / tai nuorille omatoiminen laskettelu
12.00–13.00 Lounas (välipala mukaan)
14.00–15.00 Ryhmäkeskustelu aikuisille: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen
14.00–15.00 Yli 7v. lapset ja nuoret keilaus, alle 6v salissa taitoradalla

17.00–18.00
18.30 alk.

Päivällinen (iltapala mukaan)
Revontuliretki kodalle koko perheellä, kodalla makkaranpaistoa ja lumikenkäilyn testausta (mahdollista lumikenkäillä lyhyt reitti)

TORSTAI

- 8.30-9.15** Aamupala
9.30–11.00 Koko perheen yhteinen aamun yllätysohjelma ulkona ja kurssin päätös
11.30–12.00 Aikuiden kuntotestien jako ja palaute
12.00–13.00 Lounas ja huoneiden luovutus

Lisätiedot:

Päivi Kempainen (Liikunnanohjaaja AMK)
paivi.kempainen@ukkohalla.fi
p. 0400-523902

