

1. PÄIVÄ	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	5. PÄIVÄ
<p>Tervetuloa Päiväkumpuun! Majoittuminen klo 15.00 jälkeen</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 15.00 – 16.00 Tullaan tutuiksi; tutustutaan toisiimme ja ohjelmaan</p> <p>Klo 16.00 – 17.00 Kepitellen vetreäksi Aikuiset</p> <p>Klo 16.00 – 17.00 Liikunnallista virittäytymistä viikkoon Lapset ja nuoret</p> <p>Päivällinen Klo 17.00-19.00</p> <p>Klo 20.00 Iltapala</p> <p>Allasosasto avoinna Ma-pe klo 10-21.00 La-su klo 10-20.00</p> <p>Kuntosali avoinna Ma-su klo 7-21.00</p>	<p>Klo 7.15-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset</p> <p>Klo 10.00 Pelejä ja palloja lapsille ja nuorille</p> <p>Klo 10.00 - 12.00 pienten lasten toimintatuokio</p> <p>Klo 10.00 Toiminnallinen lihasvoima, tutustuminen kuntosaliin Aikuiset</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00 Säännöllinen arki – aktiiviset aivot aikuiset/nuoret</p> <p>Klo 13.00 Pihapelit esim. purkkis, kirkonrotta lapsille ja nuorille</p> <p>Klo. 13.00 – 15.00 Pienten lasten toimintatuokio</p> <p>Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo. 18.00 Tunnelmia tulilla; tikkupullan paistoa grillikatoksella</p> <p>Klo 20.00 Iltapala</p>	<p>Klo 7.15-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset</p> <p>Klo 10.00 – 12.00 Hölympialaiset koko perheen voimin</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13.00 Aivobodausta liikkuen aikuisille</p> <p>Klo. 13.00 – 15.00 Pienten lasten toimintatuokio</p> <p>Klo 13.00 – 14.30 Pallopelejä ja uusia taitoja Lapset ja nuoret</p> <p>Klo 15.15 Luovaa toimintaa ja käten taitoja lapsille ja nuorille</p> <p>Klo 15.15 Syvälihasharjoittelua pilatesrullat ja pallot aikuisille</p> <p>Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 20.00 Iltapala</p>	<p>Klo 7.15-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset</p> <p>Klo 10.00 – 11.30 Sirkuskoulu Lapset ja nuoret</p> <p>Klo. 10.00 – 12.00 Pienten lasten toimintatuokio</p> <p>Klo 10.00 UKK-kävelytesti. Testin jälkeen rullaten ja venytellen keho joustavaksi</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>Klo 13.30 - 15.00 Pujotellaan helmiä koruiksi ja muistoiksi Koko perhe</p> <p>Klo 16.00 Elokvatuokio ja mielihyvää yhdessäolosta lapsille ja nuorille</p> <p>Klo 16 – 18 Hetki aikaa pysähtyä ja rentoutua sekä Testipalautteet; motivaatio on voima, mikä vie eteenpäin. Mikä minua motivoi? Aikuiset</p> <p>Klo 17-19.00 PÄIVÄLLINEN</p> <p>Klo 20.00 Iltapala</p>	<p>Klo 7.15-9.30 AAMUPALA</p> <p>Klo 9.30 Aamun kuulumiset ja kummastukset</p> <p>Klo 10.00 Virittäytyminen päivään; liikunnallista tekemistä yhdessä ja oivaltamisen iloa Koko perhe</p> <p>Klo 11.00 Palautteet viikosta ja yhteenveto Oivalluksia takataskussa kotiin</p> <p>Huoneiden luovutus Klo 12.00 mennessä</p> <p>Klo 11.30-14.00 LOUNAS</p> <p>TURVALLISTA KOTIMATKAA!</p> 