

PHT - 1. askel perheille: Talvi ja hiihto (malliohjelma 2017-2019)



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
TERVETULOA PAJULAHTTEEN! * Vastuuhajaaja: tuomo.nurminen@pajulahti.com * Kurssin liikuntavälineet maksutta	7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	6:30 - 7:50 Maksuton aamu-uinti ja saunat (UH) 7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)	6:30 - 7:50 Maksuton aamu-uinti ja saunat (UH) 7:30 - 9:30 Aamiainen (RIK)
* Vimpulaparkki 0-2v. lastenhoitopaikka ja 3-5v. kokoontumispaikka. Parkki on auki 15 minuuttia ennen ja jälkeen aikuisten liikunnan. Parkki on ryhmätöytä 13:sta. * Lapset (6-10v.) kokoontuvat starttiaulaan, johon lapset myös palautetaan tuntien jälkeen. * Nuoret (11-16v.) kokoontuvat lehtilukuulaan. * Lapset ja nuoret voi jättää ohjaajalle 5 minuuttia ennen aikuisten omaa liikuntaa. * Ilä merkityt ohjelmat ovat liikuntaneuvojan, liikunnanohjaaja AMK:n tai fysioterapeutti AMK:n toteuttamia.	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten liikunta- ja ravintovinkit kevyesti kickspärkeilla potkutellen (LS): Aiheina mm. liikkumattomuus ja ylipaino * Lasten sirkustelu ja akrobatiaa (VS) * Nuorten mailapeli combo ja lihashuolto (PS 1-2) - Vimpuloiden tutustumisleikit (TS)	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten kuntokamppailut, kahvakuula ja venyttelyt (N 1) * Lasten sisäringette, bounch ball ja lihashuolto (PS 1-2) * Nuorten jousiammunta ja loppuverryttely (N 2) - Vimpuloiden pihaleikit	9:30 - 11:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten hiihtotreeni ja lihashuolto (LS) * Lasten nopeutta, ketteryyttä ja loppuverryttelyt (JR) * Nuorten miekkailu, Fast Scoop ja venyttelyt (PS 1-2) - Vimpuloiden musiikkiliikuntaa (TS)	9:30 - 10:30 (+ vimpulaparkki) * Koko porukan PajuGames (LS) 10:45 - 11:45 (+vimpulaparkki) * Aikuisten testipalautteet ja henkilökohtaiset kuntoiluohjeet sekä asiakaspalautteiden täyttö (ATK) * Lasten ja nuorten kevyet leikit (PS 1) - Vimpuloiden toivotunti (VS)
	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	11:30 - 13:30 LOUNAS (RIK) ja pienten lasten lepoetki	12:00 - 13:00 Huoneiden luovutus ja LOUNAS (RIK)
11:00 - 12:00 LOUNAS (RIK) 12:00 - 13:00 * Tervetuloinfo (A): PHT-video, esittäytyminen, Pajulahti-info, päivitettyjen viikko-ohjelmien jako ja maksuttomien liikuntapaikkojen info	13:30 - 14:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten UKK-kävelytesti (PLH) * Lasten PajuHop (VS) * Nuorten hiihto (LS) - Vimpuloiden ulkoliikunta 14:30 Välipala kahvilasta	13:30 - 14:30 (+ vimpulaparkki) * Aikuisten Inbody, verenpaineen ja vyötärön ympäryyden mittaus (T 2) * Lasten hiihto (LS) * Nuorten PajuBattle (VS) - Vimpuloiden teline- ja tempurata (VS) 14:30 Välipala kahvilasta	13:30 - 14:30 * Perheen hyvinvoinnin kysymyksiä aikuisille - aiheena mm. yksinäisyys ja yhdessä oleminen (asiantuntijavetäjä, perhetyöntekijä) * Lasten ja nuorten sirkustelut (VS) - Vimpuloiden palloilu (PS 1) 14:30 Välipala kahvilasta	13:00 - 16:00 Seikkailupuisto (ä 20 € / majoittuva henkilö)
13:30 - 14:30 * Perheiden liikunnallinen tutustuminen (PS 1) 15:00 Majoittuminen ja välipala 15:30 - 16:30 (+vimpulaparkki) * Aikuisten kunnonjumppa (TS) * Lasten ja nuorten nimileikit (VS) - Vimpuloiden nimileikit	15:00 - 17:00 * Koko perheen lumiliikuntaa ja retkiluistelua (LS)	15:00 - 17:00 * Koko perheen lumikenkäretki / Wuuuf -mäenlaskua (LS)	15:00 - 17:00 * Koko perheen hiihtoretki / hankipelit (LS)	TURVALLISTA KOTIMATKAA JA TERVETULOA UUELLEEN.
16:30 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	17:00 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	17:00 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	17:00 - 18:30 PÄIVÄLLINEN (RIK)	A = Auditorio ATK = ATK luokka JR = Juoksurata LS = Lähtö Starttiaulasta N 1 = Nikulahalli 1 N 2 = Nikulahalli 2 PLH = Pajulahtihalli PP = Pajunpesä PS 1 = Palloilusali 1 RIK = Ravintola Iso-kukkanen T 2 = Testaus 2 TA = Takkahuone TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusalusi
18:30 - 19:30 Perheet polskimaan (UH)	18:30 - 19:30 Uimahallin yleisövuoro maksutta (UH)	18:30 - 19:30 Perheet polskimaan (UH)	18:30 - 19:30 Uimahallin yleisövuoro maksutta (UH)	
18:30 - 20:00 Omatoiminen hiihto, sauvakävely, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	18:30 - 20:00 Omatoiminen hiihto, sauvakävely, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	18:30 - 20:00 Omatoiminen hiihto, sauvakävely, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	18:30 - 20:00 Omatoiminen hiihto, sauvakävely, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta	
19:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä pelaillen ja kokemusten vaihtoa rupertellen omatoimisesti (TA)	19:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä rupertellen ja pelaillen omatoimisesti (TA)	20:00 - 21:00 * Mukavaa illanviettoa laavulla (PP): - Letunpaistoa	19:00 - 21:30 Rantasaunat 1 ja 3 Yhteistä tekemistä rupertellen ja pelaillen omatoimisesti (TA)	
20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)	20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)		20:00 - 20:30 Iltapala (RIK)	