



PHT:N PERHEKURSSIT

ESIMERKKIOHJELMA

TULOPÄIVÄ	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	5. PÄIVÄ
11:00-12:00 Lounas	07:00-09:00 Aamiainen	07:00-09:00 Aamiainen	07:00-09:00 Aamiainen	07:00-09:00 Aamiainen
12:00-13:00 Alkuinfo	09:30-11:00 Luontorastit koko perheelle	09:00-10:00 Koko perheen palloilu	09:30-10:30 A: Kahvakuula L: Liikuntaryhmä (esim. liikuntaleikit)	09:00-10:00 A: Kehonhuolto L: Liikuntaryhmä (esim palloilu)
13:15-14:15 Tullaan tutuiksi	11:00-13:00 Lounas ja lepo	10:00-11:00 A: Kävelytestipalaute L: Liikuntaryhmä (esim. tempu-/tajorata)	10:30-11:30	10:00-11:00 Päätöskeskustelu
14:30-15:00 Välipala	13:00-14:00 Neuvokas Perhe	11:00-13:00 Lounas ja lepo	11:00-13:00 Lounas ja lepo	11:00-12:00 Lounas
15:30- 16:30 A:Kuntosaliohjaus L: Liikuntaryhmä (esim. palloilu)	14:00-14:30 Välipala	13:00-14:00 Neuvokas Perhe	13:00-14:00 Neuvokas Perhe	Hyvää kotimatkaa!
16:30-18:00 Päivällinen	15:00-16:00 A: Kävelytesti L: Liikuntaryhmä (esim. Funbattle)	14:00-14:30 Välipala	14:00-14:30 Välipala	Omatoimiset aktiviteetit: Kylpylä Kuntosali Luontopolku + tehtävärastit Ulkoliikunta-alue Lasten ulkoleikkipuisto Lasten sisäleikkisali Hiihtolatu Pulkkamäki + pulkat Lautapelit Varatut pelivuorot Vapaa-ajan ohjelma
16:30-20:00 Kylpylään tutustuminen	16:30-18:00 Päivällinen	15:00-16:30 Frisbeegolf / ulkopelit koko perheelle	15:00-16:00 Koko perheelle rentoutusta	
19:00-20:00 Iltapala Kylpylä käytössä arkisin klo 07.00-21:00 Aikuisten omien ryhmien aikana lastenhoito (1-5v.)	18:00-20:00 Perheiden yhdessäoloa / ajanviettoa yhteisessä tilassa	16:30-18:00 Päivällinen	16:30-18:00 Päivällinen	
	18:00-19:00 Oma pelivuoro	18:00-20:00 Perheiden yhdessäoloa/ajanviettoa yhteisessä tilassa	18:00-20:00 Laavuretki (sis. iltapala)	
	19:00-20:00 Iltapala	18:00-19:00 Oma pelivuoro		
		19:00-20:00 Iltapala		

Kylpylä, kuntosali ja vapaa-ajanohjelma ovat käytettävissä kurssiohjelman lisäksi veloitusetta.
Lisätietoja: myynti@harmankylpyla.fi • puh. 06-483 1600