



PHT:N PERHEKURSSIT

ESIMERKKIOHJELMA HÄRMÄN KYLPYLÄ

TULOPÄIVÄ

1

11:00-12:00 Lounas
12:00-13:00 Alkuinfo
13:15-14:15 Tullaan tutuiksi
14:30-15:00 Välipala
15:30- 16:30
A:Kuntosaliohjaus
L: Pickleball/sulkapallo
16:30-18:00 Päivällinen
16:30-20:00 Kylpylään
tutustuminen
19:00-20:00 Iltapala

Kylpylä käytössä
arkisin klo 07.00-21:00

Aikuisten omien ryhmien
aikana lastenhoito (1-5v.)

2. PÄIVÄ

2

07:00-09:00 Aamiainen
09:30-11:00 Luontorastit koko
perheellä
11:00-13:00 Lounas ja lepo
13:00-14:00 NeuvokasPerhe
14:00-14:30 Välipala
15:00-16:00
A: Kävelytesti
L: FunBattle /pyllypallo
16:30-18:00 Päivällinen
18:00-20:00
Perheiden yhdessäoloa/
ajanviettoa yhteisessä tilassa
18:00-19:00 Oma pelivuoro
19:00-20:00 Iltapala

3. PÄIVÄ

3

07:00-09:00 Aamiainen
09:00-10:00 Koko perheen
palloilu
10:00-11:00
A: Kahvakuula
L: Temppu-/tairorata
11:00-13:00 Lounas ja lepo
13:00-14:00 NeuvokasPerhe
14:00-14:30 Välipala
15:00-16:30 Frisbeegolf/
ulkopelit koko perheelle
16:30-18:00 Päivällinen
18:00-20:00
Perheiden yhdessäoloa/ajan-
viettoa yhteisessä tilassa
18:00-19:00 Oma pelivuoro
19:00-20:00 Iltapala

4. PÄIVÄ

4

07:00-09:00 Aamiainen
09:30-10:30
A: Sauvakävely
L: Musajumppa
10:30-11:30
11:00-13:00 Lounas ja lepo
13:00-14:00 NeuvokasPerhe
14:00-14:30 Välipala
15:00-16:00 Koko perheelle
rentoutusta
16:30-18:00 Päivällinen
18:00-20:00 Laavuretki
(sis. iltapala)

5. PÄIVÄ

5

07:00-09:00 Aamiainen
09:00-10:00
A: Kehonhuolto
L: Palloilumix
10:00-11:00 Päätöskeskustelu
11:00-12:00 Lounas
Hyvää Kotimatkaa!

Omatoimiset aktiviteetit:
Kylpylä
Kuntosali
Luontopolku + tehtävärastit
Ulkoliikunta-alue
Lasten ulkoleikkipuisto
Lasten sisäleikkisali
Hiihtolatu
Pulkkamäki + pulkat
Lautapelit
Varatut pelivuorot
Vapaa-ajanhjelma

Kylpylä, kuntosali ja vapaa-ajanhjelma ovat käytettävissä kurssiohjelman lisäksi veloituksetta.
Lisätietoja: myynti@harmankuntoutus.fi • puh. 06-483 1600