



Lapsiperheiden hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3	PÄIVÄ 4	PÄIVÄ 5
Tervetuloa perheiden hyvinvointikurssille!	7:00–9:30 Aamiainen	7:00–9:00 Aamiainen	7:00–9:00 Aamiainen	7:00–9:00 Aamiainen
Majoittuminen	8:00–8:30 Kehonkoostumusmittaukset (aikuiset)	9:00–10:00 Harjun hengähdysliikuntatuokio (aikuiset)*, Pihkan tempurata ulkona (6-10 v), Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan (11-17 v)	9:00–10:30 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan (6-10 v), Pallo- ja mailapelit (11-17 v), Testipalaute ja kehonhuoltoharjoitus (aikuiset)*	9:00–10:00 Koko perheen luontobingo
11:00–13:00 Lounas	9:45–11:15, Liikuntaleikit (6-10 v), Lihaskuntoa ja ketteryyttä (11-17 v)	11:00–13:00 Lounas	11:00–13:00 Lounas	10:30–11:30 Kurssin päätös
13:00–14:00 Tulotapaaminen	10:00–11:00 Terveyskuntotestit (aikuiset)*	13:00–14:00 Koko perheen vesiliikunta	13:00–14:00 Neuvokas perhe-elintapaohjaus*	11:30–13:00 Lounas
14:00–14:30 Välipala	11:00–13:00 Lounas	14:00–14:30 Välipala	14:00–14:30 Välipala	Hyvää kotimatkaa!
15:00–16:00 Pihkan pihaleikit (6-10 v), Pallopelit (11-17 v), Kuntosaliharjoitus (aikuiset)*	13:00–14:00 Neuvokas perhe-elintapaohjaus*	15:00–16:00 Neuvokas perhe-elintapaohjaus*	14:30–16:00 Leikkimieliset perhekisailut	Mahdollisuus lainata yleisimpiä aktiiviteettivälineitä veloituksetta: mm. frisbeekiekkoja, soutuvene, lumikenkiä, lasten polkupyöriä.
16:15–17:15 Geoparkin jäljillä - koko perheen luontoliikunta	14:00–14:30 Välipala	16:00–19:00 Päivällinen	16:00–19:00 Päivällinen	Mahdollisuus vuokrata aikuisten SUP-lautoja ja fatbikeja alueen välinevuokraamosta.
17:15–19:00 Päivällinen	14:30–16:00 Perinneleikkejä ulkona koko perheelle	19:30–20:00 Iltapala	19:30–20:00 Iltapala	Perheen omalla vapaa-ajalla käytettävissä olevia maksuttomia palveluja: kylpylä, souturetki, potkukelkkailu, pilkkiminen, onkiminen, Pihkan tempurata ulkona, Pelihuone, liikuntasali, kuntosali.
19:30–20:00 Iltapala	16:00–17:00 Päivällinen			
	17:00–19:00 Illanvietto rantakodalla			
	19:30–20:00 Iltapala			

*Aikuisten ohjelmien ja Neuvokas perhe -elintapaohjauksien ajalle on järjestetty lastenhoito 1-5 -vuotiaille