



## PÄIVÄ 1



**11.00–14.00** Lounas

**14.00– 5.00**  
**Tervetuloa kurssille!** Tutustuminen, kurssin tavoitteiden ja työskentelytapojen esittely, Luentosali

**16.00–16.45**  
Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit, Vuokatti Areena

**17.00–18.00**  
Kehonhuoltoa aikuisille, Vuokatti Areena

Lapsille ja nuorille tempu- liikuntaa, Telinesali

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille, Pikku-Pöly / Telinesali

**18.00–20.00** Päivällinen

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 2

Aikuisille InBody -kehonkoostumusmittaus

Aamiainen

**10.00–11.30**  
Koko perheen geokätköilyä

**12.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.30**  
Aikuisille mailapelit (padel, pöytätennis, squash) + testipalaute, Vuokatti Areena

Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle), Vuokatti Areena

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**19.00–21.00**  
Rantasaunat lämpiävät, Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 3

Aamiainen

**10.00–11.00**  
Koko perheen pulkkamäki, Tekniikkarinne

**11.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.30**  
Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf, Vuokatti Areena

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**19.00–21.00**  
Yhteinen illanvietto

## PÄIVÄ 4

Aamiainen

**10.00–11.30**  
Lumikenkäilyä lapsille, nuorille ja aikuisille

Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**11.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.00**  
Nuorille ja aikuisille ekoase-ammuntaa, Vuokatti Areena

Leikki-ikäisille ja lapsille liikunta-leikit ja -pelit, Telinesali

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille, Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 5

Aamiainen

**9.00–10.00**  
Koko perhen retki pilkkimään, Särkisen jää

**11.00–12.00**  
Kurssin päätös / palautetilaisuus Luentosali

**12.00–14.00** Lounas

**Hyvää kotimatkaa!**



Ohjatun kurssiohjelman lisäksi perheiden oma-toimiseen tekemiseen käytettävissä:

kuntosali  
uimahalli  
pihapelivälineitä  
kävely- ja hiihtoreitit



## PÄIVÄ 1



**11.00–14.00** Lounas

**14.00– 5.00**  
**Tervetuloa kurssille!** Tutustuminen, kurssin tavoitteiden ja työskentelytapojen esittely, Luentosali

**16.00–16.45**  
Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit, Vuokatti Areena

**17.00–18.00**  
Kehonhuoltoa aikuisille, Vuokatti Areena

Lapsille ja nuorille temppu-liikuntaa, Telinesali

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille, Pikku-Pöly / Telinesali

**18.00–20.00** Päivällinen

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 2

Aikuisille InBody -kehonkoostumusmittaus

Aamiainen

**10.00–11.30**  
Koko perheen geokätköilyä

**12.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.30**  
Aikuisille mailapelit (padel, pöytätennis, squash) + testipalaute, Vuokatti Areena

Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle), Vuokatti Areena

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**19.00–21.00**  
Rantasaunat lämpiävät, Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 3

Aamiainen

**10.00–11.00**  
Koko perheen retki Vuokatin vaaralle

**11.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.30**  
Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf, Vuokatti Areena

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**19.00–21.00**  
Yhteinen illanvietto

## PÄIVÄ 4

Aamiainen

**10.00–11.30**  
Koko perheen soutelua, melontaa ja sup-lautailua, Särkisen järvi

Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille Pikku-Pöly / Telinesali

**11.00–14.00**  
Lounas, välipala mukaan

**14.00–15.00**  
Nuorille ja aikuisille ekoase-ammuntaa, Vuokatti Areena

Leikki-ikäisille ja lapsille liikunta-leikit ja -pelit, Telinesali

Lastenhoitoa / -toimintaa alle 4-vuotiaille, Pikku-Pöly / Telinesali

**16.30–17.30**  
Neuvokas perhe -ohjaus

**18.00–20.00** Päivällinen

**20.30–** Iltapala

## PÄIVÄ 5

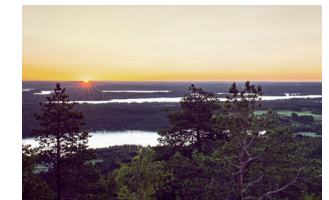
Aamiainen

**9.00–10.00**  
Koko perheen tiimikisailut, Pihakenttä

**11.00–12.00**  
Kurssin päätös / palautetilaisuus Luentosali

**12.00–14.00** Lounas

**Hyvää kotimatkaa!**



Ohjatun kurssiohjelman lisäksi perheiden oma-toimiseen tekemiseen käytettävissä:

kuntosali  
uimahalli  
frisbeegolf radat  
beach-volley kenttä  
pumprack- ja skeittipuisto  
tekonurmikenttä  
pihapelivälineitä  
kävelyreitit kartat