



PHT lapsiperheiden hyvinvointikurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi / Kevät)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 16.45	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Vuokatti Areena
17.00 – 18.00	Aikuisille kehonhuolto	Vuokatti Areena
17.00 – 18.15	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
17.00 – 18.15	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pöly / Telinesali

Päivä 2.

	(Aikuisille InBody-kehonkoostumusmittaus)	
10.00 – 11.30	Koko perheelle geokätköilyä	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit + testipalautte (padel, pöytätennis, squash)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pöly / Telinesali
16.30 – 17.30	"Neuvokas perhe" -elintapaohjaus	
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 3.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pulkkamäki	Tekniikkarinne
14.00 – 15.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille pehmogolf	Vuokatti Areena
13.45 – 15.45	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pöly / Telinesali
16.30 – 17.30	"Neuvokas perhe" -elintapaohjaus	
19.00 – 21.00	Illanvietto	

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Lapsille, nuorille ja aikuisille lumikenkäilyä	Lähtö pihakentältä
9.45 – 11.45	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pöly / Telinesali
14.00 – 15.00	Nuorille ja aikuisille ekoaseamuntaa	Vuokatti Areena
13.45 – 15.15	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Telinesali
13.45 – 15.15	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille	Pikku-Pöly / Telinesali
16.30 – 17.30	"Neuvokas perhe" -elintapaohjaus	

Päivä 5.

9.00 – 10.00	Koko perheelle pilkkimistä	Särkisen jää
11.00 – 12.00	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

Ruokailut:

07.00 – 10.00	Aamiainen	O'las
11.00 – 14.00	Lounas	O'las
	Välipala otetaan lounaan yhteydessä	
17.00 – 20.00	Päivällinen	O'las
20.30 –	Illtapala	O'las