

# UINTITAITO ASKEL PÄÄSIÄINEN 2017-2018



ALOITUSPV	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	LÄHTÖPV	
	<b>07.00-10.00</b> <b>Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00</b> <b>Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00</b> <b>Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00</b> <b>Aamiainen</b>	Aamupäivät ovat perheen yhteistä tekemistä, iltapäivällä eriytetään.
	<b>08.00-09.00</b> Ulkojumppa aikuisille (*u, **kt)	<b>08.00-09.00</b> Vesitreeni ja voimistelu aikuisille (*u, **lo)	<b>08.00-09.00</b> Vesivoimistelu aikuisille (*ky, **lo)	<b>08.00-09.00</b> Suunnistusaamu; valokuvasuunnistus lapsille, MOBO suunnistus nuorisolle, savolainen kevyt-suunnistus aikuisille (*u, **lo)	Omatoimiliikuntaa tukee kylpylä, liikuntasali, kuntosali ja Rauhalahden luonnonsuojelualue.
	<b>10.15-12.15</b> Tutustuminen veteen koko perheelle, vesipelejä (*k, **lo)	<b>10.15-12.15</b> Koko perheen talvikurlausturnaus (*u, **lo)	<b>10.15-12.15</b> Pajunkissoja metsästämässä koko perheellä (*u, **lo)		Pääsiäisenä voi olla mahdollista, että talvilajit ovat jo kesäisempiä.
	<b>12.15-13.30</b> Lounas	<b>12.15-13.30</b> Lounas	<b>12.15-13.30</b> Lounas	<b>12.15-13.30</b> Lounas	Uintitaitooskeleessa tutustutaan veteen ja opetellaan ikäryhmittäin perusuintitekniikoita. Käsitellään myös vettä elementtinä painonhallinnassa.
	<b>13.30-14.30</b> Hankijalkapallo ikäryhmittäin (*u, **lo)	<b>13.30-14.30</b> Kevytpelejä ulkona ikäryhmittäin (*u, **lo)	<b>13.30-14.30</b> Vesipelejä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	<b>13.30-14.30</b> Vesipelejä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	Terveellinen ravinto-opastus on osa lomaa. Kaikkina päivinä on lounaalla esillä mallilautanen.
<b>11.00-14.00</b> Lounas	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU Vesi elementtinä liikunnassa ja painonhallinnassa (*k, **lo, ft)	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU/ KESKUSTELU Liikunta perheessä (*k, **lo, ft)	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU/ KESKUSTELU Kotiliikuntavinkit, hyödylliset pelisovellukset (*k, **lo, ft)	<b>11.00-14.00</b> Lounas	<b>Kaikki ruokailut ravintolassa.</b>
<b>14.00-14.45</b> TERVETULO- TILAISUUS Tutustuminen paikkaan ja ryhmään (*k, **lo)	<b>15.00</b> Välipala	<b>15.00</b> Välipala	<b>15.00</b> Välipala		Tarvittaessa eriytetään ikäryhmittäin lapset 2-6 v - satuhetket, piirtelyt lapset 6-12 v - pelit, leikit nuoriso 13-17 v
<b>15.00-16.00</b> Pääsiäismunien etsintää koko perheelle (*u, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Kiipeilyä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	<b>15.20-16.20</b> Lasten seikkailu (*u, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Frisbeekisailut aikuisille ja nuorisolle erikseen (*u, **lo)	<b>*Paikka</b> ls= liikuntasali ks=kuntosali u=ulkona k=kokoustila ky=kylpylä tr=tanssiravintola kb=karaokebaari	<b>Testit ja mittaukset:</b> kehon koostumus, vyötärön ympärys, verenpaine, henkilökohtaiset kuntoiluohteet (*k, **lo, ft). Toteutetaan viikon aikana iltaisin niin, ettei päiväohjelma häiriinny.
<b>16.00</b> Välipala	<b>15.30-16.30</b> UKK kävelytesti aikuisille (*u, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Kuntosali tutuksi aikuisille (*ks, **lo)	<b>16.15-17.15</b> Hauskat hiihtokilpailut ikäryhmittäin, kaikki palkitaan (*u, **lo)	<b>** Ohjelman pitäjä</b> ft=fysioterapeutti lo= liikunnan ohjaaja kt= kylpylä-työntekijä ki= karaokeisäntä	<b>Välineet</b> *Kaikkiin ohjelmiin kuuluu asianmukaiset välineet talon puolesta *Lisäksi talossa on runsaasti lainavälineitä maksutta: palloja, pelimailoja, vesiliikuntavälineitä, pelejä, kirjoja sauvakävelysauvoja jne. *Vuokravälineitä on myös runsaasti mm. hiihtovälineet, lumikengät, polkupyörät, veneet, kanootit
<b>16.30-17.30</b> Kahvakuulatreeni ja tekniikka aikuisille (u*, **lo)	<b>17.00-22.00</b> Ryhmän yhteinen illanvietto Jätkä-kämpällä -savusaunomista, avantouintia -hanuristi laulattaa aikuisia ja lapsia -perinnepäivällinen -ohjaaja mukana	<b>16.15-17.15</b> Perusuintitekniikat nuorisolle (*k, **lo)	<b>17.00-19.00</b> <b>Päivällinen</b>	<b>17.00-19.00</b> <b>Päivällinen</b>	
<b>16.15-17.15</b> Tutustumispelejä ikäryhmittäin (*ls, **lo)					
<b>17.00-19.00</b> <b>Päivällinen</b>					
<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala		

Kylpylä avoinna ma-to klo 7.30-21.30, pe-la klo 8-22, pyhäpäivinä klo 8-20.

KYLPYLÄ  HOTELLI  
**RAUHALAHTI**

Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio  
puh. 030 608 30, fax 030 608 3200  
myynti@rauhalahden.fi, www.rauhalahden.fi  
www.facebook.com/rauhalahden

