



## PHT 1. askel -hyvinvointikurssi perheille Malliohjelma

### **Maanantai**

12-13 Tervetulolounas ravintolassa  
13-14 Alkuinfo ja tutustuminen taloon  
14.30 Välipala  
15- Majoittuminen  
15.30-17 Lastenhoito 1-5v  
15.30-16.30 Aistikävely luonnossa, aikuisille  
15.30-16.30 Hamahelmi askartelua lapsille, alle 7v  
15.30-16.30 Nuorten Kaupunkisota, +7v  
17-18 Päivällinen  
18-19 Koko perheen ryhmätymispelit ja leikit, tutustuminen toisiimme leikin tavoin  
19.30 Iltapala

### **Tiistai**

7-9 Aamiainen  
9-10 Koko perheen Pokemon suunnistus, ulkona  
10-11.30 Lastenhoito 1-5v  
10-11 Elintapaohjaus aikuisille  
10-11 Tietovisakisa lapsille, alle 8v  
10-11 Nuorten jousiammunta, +8v  
11-12 Lounas yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa  
Päiväuniaika  
14.30 Välipala  
15-16 Lavis, lavatanssityylinen jumppa, aikuisille  
15-16 Nuorten pelit, mm. sähly, sulkapallo, bingis +8v  
15-16 Leikkivarjoleikit lapsille, alle 8v  
16.30-17.30 Kehonhuolto ja pallohieronta aikuisille  
16.30-17.30 Temppukerho lapsille, alle 8v  
16.30-17.30 Nuorten biljardikisat, alkuopastuksella  
17.30-18.30 Päivällinen  
18.30-19.30 Koko perheen keilaus  
19.30- Iltapala

### **Keskiviikko**

7-9 Aamiainen  
9-10 Koko perheen Afrikan tähti seikkailu, ulkona  
10-11.30 Lastenhoito 1-5v  
10-11 Satujumppa lapsille, alle 8v  
10-11 Nuorten keilaus, +8v  
10-11 Elintapaohjaus aikuisille  
11-12 Lounas  
Päiväuniaika

14-15 Koko perheen perhejooga/venyttely  
15 Välipala  
15.30-17.30 Lastenhoito 1-5v  
15.30-16.30 Aikuisten ohjattu kuntosaliharjoittelu  
15.30-16.30 Nuorten pihapelit, ulkona, +7v  
15.30-16.30 Lasten leikkihetki leikkipuistossa, alle 7v  
16.30-17.30 Aikuisten Fasciamethod  
16.30-17.30 Nuorten pallopelit, +7v  
16.30-17.30 Askartelua lapsille, alle 7v  
17.30-18.30 Päivällinen  
18- Vapaa-aikaa, esim. omatoiminen tutustuminen Muumi jäämaailmaan, omakustanteinen  
19.30 Iltapala  
20-21 Vertaisperhe juttutuokio kabinetissa

### **Torstai**

7-9 Aamiainen  
9-12 Lastenhoito, alle 1-5v  
9-10 Lasten ja nuorten pelit ja seinäkiipeily  
9-10 Elintapaohjaus, aikuisille  
10-11.30 Leposyketesti ja tasapaino ja vartalonhallinta omankehonpainolla  
10-11.30 Eläinjooga lapsille, alle 8v  
10-11.30 Nuorten mailallinen jäävuoro, +8v 11.30-12.30 Lounas  
Päiväuniaika  
14 Välipala  
15-16.30 Lastenhoito 1-5v  
15-16 Veteen tutustumisleikit uimataidottomille lapsille  
15-16 Uimataitoisten Merenneitokoulu  
15-16 Aikuisten vesijumppa

17-18 Koko perheen hämărăhommat, ulkona  
18-19.00 Päivällinen  
19.30 Iltapala  
20-21.30 Koko perheen Disco! Tanssia ja leikkejä  
20-21 Kehonkoostumusmittaus, aikuisille

### **Perjantai**

7-9 Aamiainen  
9-10 Koko perheen omituiset olympialaiset, ulkona  
10.15 Palautekeskustelu  
11.30 Lounas  
12.00 Huoneen luovutus

**SPORT & SPA HOTEL**  
**Vesileppis**

[www.vesileppis.fi](http://www.vesileppis.fi)