



PHT 1. askel -perhekurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi)

Päivä 1.

| | | |
|---------------|--|---------------|
| 11.00 – 14.00 | Lounas | O'las |
| 14.00 – 15.00 | Tervetuloinfo | Luentosali |
| 16.00 – 16.45 | Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit | Vuokattihalli |
| 16.45 – 18.15 | Leikki-ikäisille tutustuminen Lasten ja Nuorten Talo "Mestaan" | Mesta |
| 16.45 – 18.15 | Lapsille tempullikuntaa | Pallohalli |
| 16.45 – 18.15 | Nuorille sirkustelua | Pallohalli |
| 17.00 – 18.00 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |

Päivä 2.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle maastohiihdon taitoharjoittelua ja laturetki Särkisen järvelle / vaahtokarkkien paistoa | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumenveistoa ja minimäkihyppyä | Tekniikkarinne |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille kuntotestit ja testipalaute | Testiasema |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti | Rantasauna |

Päivä 3.

| | | |
|---------------|--|------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatti Safariksen Husky -tilalle: Rekiäjelua Husky-koirilla | Vuokatti Safaris |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille palloilua (nuijasähly, kaupunkisota...) | Vuokattihalli |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille palloilua (kinball, kethgame, salibandy...) | Vuokattihalli |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|-------------------|
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 18.00 – 20.00 | Koko perheelle illanvietto kammilla | Kammi |

Päivä 4.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle pilkkimistä / rekiäjelua moottorikelkalla | Särkisen jää |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille palloilua (sulkapallo, pickleball, squash...) | Vuokattihalli |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |

Päivä 5.

| | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 9.00 – 10.00 | Koko perheelle pulkkamäki | Tekniikkarinne |
| 10.15 – 11.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 10.30 – 11.30 | Lapsille liikuntaleikit ja -pelit | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Nuorille sisägolf | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 12.00 – | Loman päätös / lounas | Luentosali / O'las |

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 | Iltapala | O'las |



PHT 1. askel -perhekurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Pääsiäinen)

Päivä 1.

| | | |
|---------------|--|---------------|
| 11.00 – 14.00 | Lounas | O'las |
| 14.00 – 15.00 | Tervetuloinfo | Luentosali |
| 16.00 – 16.45 | Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit | Vuokattihalli |
| 16.45 – 18.15 | Leikki-ikäisille tutustuminen Lasten ja Nuorten Talo "Mestaan" | Mesta |
| 16.45 – 18.15 | Lapsille temppliikuntaa | Pallohalli |
| 16.45 – 18.15 | Nuorille sirkustelua | Pallohalli |
| 17.00 – 18.00 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |

Päivä 2.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle maastohiihdon taitoharjoittelua ja laturetki Särkisen järvelle / vaahtokarkkien paistoa | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumenveistoa ja minimäkihyppyä | Tekniikkarinne |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille kuntotestit ja testipalaute | Testiasema |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti | Rantasauna |

Päivä 3.

| | | |
|---------------|--|------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatti Safariksen Husky -tilalle: Rekiäjelua Husky-koirilla | Vuokatti Safaris |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille palloilua (nuijasähly, kaupunkisota...) | Vuokattihalli |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille palloilua (kinball, kethgame, salibandy...) | Vuokattihalli |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|-------------------|
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 18.00 – 20.00 | Koko perheelle illanvietto kammilla | Kammi |

Päivä 4.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle pilkkimistä / rekiäjelua moottorikelkalla | Särkisen jää |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille palloilua (sulkapallo, pickleball, squash...) | Vuokattihalli |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |

Päivä 5.

| | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 9.00 – 10.00 | Koko perheelle pulkkamäki | Tekniikkarinne |
| 10.15 – 11.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 10.30 – 11.30 | Lapsille liikuntaleikit ja -pelit | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Nuorille sisägolf | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 12.00 – | Loman päätös / lounas | Luentosali / O'las |

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 | Ilta-pala | O'las |

**PHT 1. askel -perhekurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Kesä)****Päivä 1.**

| | | |
|---------------|--|---------------|
| 11.00 – 14.00 | Lounas | O'las |
| 14.00 – 15.00 | Tervetuloinfo | Luentosali |
| 16.00 – 16.45 | Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit | Vuokattihalli |
| 16.45 – 18.15 | Leikki-ikäisille tutustuminen Lasten ja Nuorten Talo "Mestaan" | Mesta |
| 16.45 – 18.15 | Lapsille temppliikuntaa | Pallohalli |
| 16.45 – 18.15 | Nuorille sirkustelua | Pallohalli |
| 17.00 – 18.00 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |

Päivä 2.

| | | |
|---------------|---|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle / vaahtokarkkien paistoa | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille parkoursuunnistus ja geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille frisbeegolf | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille kuntotestit ja testipalaute | Testiasema |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä | Rantasauna |

Päivä 3.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 09.00 – 12.00 | Koko perhe Vuokatin Seikkailupuistoon | Seikkailupuisto |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille palloilua (nuijasähly, kaupunkisota...) | Vuokattihalli |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille palloilua (kinball, kethgame, salibandy...) | Vuokattihalli |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille sauvakävelyretki Vuokatin harjuilla | Lähtö stadionilta |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|-------|
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 18.00 – 20.00 | Koko perheelle illanvietto kammilla | Kammi |

Päivä 4.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheen tiimikisailut | Pihakenttä |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille mato-ongintaa laiturilta / rannalta | Särkisen järvi |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille palloilua (sulkapallo, pickleball, squash...) | Vuokattihalli |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |

Päivä 5.

| | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 9.00 – 10.00 | Koko perheelle melontaa ja soutua | Särkisen järvi |
| 10.15 – 11.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 10.30 – 11.30 | Lapsille liikuntaleikit ja -pelit | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Nuorille sisägolf | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 12.00 – | Loman päätös / lounas | Luentosali / O'las |

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 |



PHT 1. askel -perhekurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Syksy)

Päivä 1.

| | | |
|---------------|--|---------------|
| 11.00 – 14.00 | Lounas | O'las |
| 14.00 – 15.00 | Tervetuloinfo | Luentosali |
| 16.00 – 16.45 | Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit | Vuokattihalli |
| 16.45 – 18.15 | Leikki-ikäisille tutustuminen Lasten ja Nuorten Talo "Mestaan" | Mesta |
| 16.45 – 18.15 | Lapsille tempullikuntaa | Pallohalli |
| 16.45 – 18.15 | Nuorille sirkustelua | Pallohalli |
| 17.00 – 18.00 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |

Päivä 2.

| | | |
|---------------|---|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle / vaahtokarkkien paistoa | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille parkoursuunnistus ja geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille frisbeegolf | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille kuntotestit ja testipalaute | Testiasema |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä | Rantasauna |

Päivä 3.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 09.00 – 12.00 | Koko perhe Vuokatin Seikkailupuistoon | Seikkailupuisto |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille palloilua (nuijasähly, kaupunkisota...) | Vuokattihalli |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille palloilua (kinball, kethgame, salibandy...) | Vuokattihalli |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille sauvakävelyretki Vuokatin harjuilla | Lähtö stadionilta |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|-------|
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 18.00 – 20.00 | Koko perheelle illanvietto kammilla | Kammi |

Päivä 4.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheen tiimikisailut | Pihakenttä |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille mato-ongintaa laiturilta / rannalta | Särkisen järvi |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille palloilua (sulkapallo, pickleball, squash...) | Vuokattihalli |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |

Päivä 5.

| | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 9.00 – 10.00 | Koko perheelle melontaa ja soutua | Särkisen järvi |
| 10.15 – 11.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 10.30 – 11.30 | Lapsille liikuntaleikit ja -pelit | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Nuorille sisägolf | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 12.00 – | Loman päätös / lounas | Luentosali / O'las |

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 |



PHT 1. askel -perhekurssi
Vuokatin Urheiluopistolla (Joulu)

Päivä 1.

| | | |
|---------------|--|---------------|
| 11.00 – 14.00 | Lounas | O'las |
| 14.00 – 15.00 | Tervetuloinfo | Luentosali |
| 15.45 – 17.15 | Leikki-ikäisille tutustuminen Lasten ja Nuorten Talo "Mestaan" | Mesta |
| 15.45 – 17.15 | Lapsille temppuliikuntaa | Pallohalli |
| 15.45 – 17.15 | Nuorille sirkustelua | Pallohalli |
| 16.00 – 17.00 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 19.00 – 20.00 | Koko perheelle kynttiläuinti | Uimahalli |

Päivä 2.

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle maastohiihdon taitoharjoittelua ja laturetki Särkisen järvelle / vaahtokarkkien paistoa | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumenveistoa ja minimäkihyppyä | Tekniikkarinne |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille kuntotestit ja testipalaute | Testiasema |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 18.00 – 20.00 | Koko perheelle illanvietto kammilla | Kammi |

Jouluaatto

| | | |
|---------------|--|--------------------|
| 9.45 – 12.15 | Leikki-ikäisille ja lapsille toimintaa "Mestassa" (kuusenkoristelua, leikkejä, pelejä) | Mesta / Pallohalli |
| 9.45 – 12.15 | Nuorille palloilua (kinball, kethgame, salibandy...) | Vuokattihalli |
| 10.00 – 12.00 | Aikuisille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 14.00 – 16.00 | Koko perheelle pulkkamäki / rekiäjelua moottorikelkalla | Tekniikkarinne |

| | | |
|---------------|-------------------------------------|------------|
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |
| 19.00 – | Joulupukki vierailee talossa | |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti | Rantasauna |

Joulupäivä

| | | |
|---------------|--|-------------------|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatti Safariksen Husky -tilalle: Rekiäjelua Husky-koirilla | Vuokatti Safaris |
| 13.15 – 15.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 13.15 – 15.45 | Lapsille lumikenkäilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.15 – 15.45 | Nuorille geokätköilyä | Lähtö stadionilta |
| 13.30 – 15.30 | Aikuisille palloilua (sulkapallo, pickleball, squash...) | Vuokattihalli |
| 16.30 – 17.30 | "Neuvokas perhe" -elintapaohjaus | |

Tapaninpäivä

| | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 9.00 – 10.00 | Koko perheelle pilkkimistä | Särkisen jää |
| 10.15 – 11.45 | Leikki-ikäisille toimintaa "Mestassa" | Mesta |
| 10.30 – 11.30 | Lapsille palloilua (kaupunkisota...) | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Nuorille sisägolf | Vuokattihalli |
| 10.30 – 11.30 | Aikuisille kehonhuolto | Vuokattihalli |
| 12.00 – | Loman päätös / lounas | Luentosali / O'las |

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 | Iltapala | O'las |