

Kesän  
Elämysellinen 1. askel elämäntapamuutokseen  
Vuokatin Urheiluopistolla

**Päivä 1.**

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo (lo)	Luentosali
16.00 – 16.45	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit (lo)	Vuokattihalli
17.00 – 17.45	Aikuisille ja nuorille kehon huolto (lo)	Vuokattihalli
16.45 – 18.00	Lapsille tutustuminen Mestaan (lh)	Mesta
15.45 – 18.00	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta

**Päivä 2.**

10.00 – 11.15	Aikuisille kuntotestit (ln)	Testiasema
09.45 – 11.30	Nuorille liikuntapelit: Ballbouncer ja Kinball (lo)	Vuokattihalli
09.45 – 11.30	Lapsille temppuliikuntaa (lo)	Telinesali
09.45 – 11.30	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
14.00 – 15.30	Aikuisille testipalaute / kuntoiluhjeet ja Tietoisku: "Motivaation kulmakivet" (ln ja lop)	Luentosali
13.45 – 15.45	Nuorille tiimikisailut (lo)	Pihakenttä
13.45 – 15.45	Lapsille musiikkiliikuntaa (lo)	Jumppasali
13.45 – 15.45	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
18.00 – 20.00	Koko perheelle illanvietto (lo)	Rantasauna / Kota

**Päivä 3.**

10.00 – 11.45	Aikuisille vaellus (lo)	Lähtö stadionilta
9.45 – 12.00	Nuorille frisbeegolf (lo)	Tekniikkarinne
9.45 – 12.00	Lapsille metsäretki (lo)	Tekniikkarinteen maasto
9.45 – 12.00	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
14.00 – 16.00	Koko perheelle pallo- ja mailapelejä sekä liikuntaleikkejä (salibandy, sulkapallo, pickleball, pöytätennis, squash...) (lo)	Vuokattihalli
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

**Päivä 4.**

10.00 – 12.00	Koko perhe Vuokatin Seikkailupuistoon	Vuokatin Urheiluopisto
14.00 – 15.00	Aikuisille Tietoisku: "Väsyneestä virkeäksi" (lop)	Luentosali
13.45 – 15.15	Nuorille liikuntapelit: Kethgame ja Funbattle (lo)	Vuokattihalli
13.45 – 15.15	Lapsille liikuntaleikkejä leikkipuistossa (lo)	Leikkipuisto
13.45 – 15.15	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta

**Päivä 5.**

9.00 – 10.00	Koko perheelle melontaa ja soutua (lo)	Särkisen ranta
10.15 – 11.00	Aikuisille Tietoisku: "Perhe yhteisöksi" (lop)	Luentosali
10.00 – 11.15	Lapsille ja nuorille pihapelejä (lo)	Pihakenttä
10.00 – 11.15	Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)	Mesta
11.30 – 12.00	Loman päätös (lo)	Luentosali

**Ruokailut:**

07.00 – 10.00	Aamiainen	O´las
11.30 – 15.00	Lounas	O´las
15.00 – 17.00	Välipala otetaan lounaan yhteydessä	
17.00 – 19.00	Päivällinen	O´las
21.00	Illtapala	O´las

Ohjaajat: Liikunnanohjaaja AMK (lo), liikunnanopettaja (lop), lastenhoitaja MLL (lh), liikuntaneuvoja AMVT (ln)