

Pääsiäisen  
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 Mestaaan (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 / kuntoiluohjeet ja Tietoisku:<br>"Motivaation kulmakivet" (ln ja lop) | Luentosali        |
| 13.45 – 15.45 | Nuorille tiimikisailut (lo)  | Vuokattihalli     |
| 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 lumikenkäretki (lo)   | Lähtö stadionilta        |
| 9.45 – 12.00  | Nuorille ja lapsille pulkkamäki ja lumenveistoa (lo)   | Tekniikkarinne           |
| 9.45 – 12.00  | Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)   | Mesta                    |
| 14.00 – 16.00 | Koko perheelle pallo- ja mailapelejä sekä liikuntaleikkejä<br>(salibandy, sulkapallo, pickleball, pöytätennis, squash...) (lo) | Vuokattihalli            |
| 19.00 – 21.00 | Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti  | Iso-Eikka ja Pikku-Eikka |

**Päivä 4.**

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| 10.00 – 12.00 | Koko perheelle retki Vuokatti Safariksen<br>Husky -tilalle: Rekiajelua Husky-koirilla | Vuokatti Safaris<br>(linja-autokuljetus) |
| 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 ja -pelejä (lo)   | Vuokattihalli                            |
| 13.45 – 15.15 | Alle 2 vuotiaille lastenhoitoa Mestassa (lh)  | Mesta                                    |

**Päivä 5.**

|               |  |                |
|---------------|--|----------------|
| 9.00 – 10.00  | Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla (lph) | Särkisen ranta |
| 10.15 – 11.00 | Aikuisille Tietoisku: "Perhe yhteisöksi" (lop)   | Luentosali     |
| 10.00 – 11.15 | Lapsille ja nuorille pilkkimistä (lo)            | Särkisen ranta |
| 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         | Iltapala                            | O´las |

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