



	Tulopäivä	2. Päivä	3. Päivä	4. Päivä	Lähtöpäivä
07:00-09:30	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
07:30-09:00	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti	Aamusauna ja -uinti
08:30-09:30		Aikuisten ohjelmaa / Mittaukset ja ohjeistukset eteenpäin Kokoustila		Aikuisten ja nuorten ohjelmaa / Jooga / Liikuntasali	
08:30-09:30		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Satutuokio/Sarjakuva-paja Kokoustiloissa		Lasten ohjelmaa; Hiekkalinna rakennusta rannalla	
09:30-11:30		Koko perheen ohjelmaa; Luontoretki Tutustuminen lähimaastoon. Omat kiiarit mukaan.	Koko perheen ohjelmaa: Pelikimara (mm. jalkapallo, lentopallo, pesäpallo, PALLO!)	Koko perheen ohjelmaa; Rantarieha (mm. hiekkahiihtoa, sup-lautailua, vesileikkejä)	10:30-11:30 Koko perheen ohjelmaa: Akrobatiaa dyneillä
12:00-13:00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13:00-14:00	Tuloinfo. Taloon ja toisiin tutustuminen. / Kokoustila	Lasten ohjelmaa/ Musiikkiliikuntaa / Yökerho		Lasten ja nuorten ohjelmaa; Temppurata / Liikuntasali	Klo 12:00 Huoneiden luovutus
13:00-14:00		Aikuisten ja nuorten ohjelmaa; Taijii / Sään salliessa ulkona		Aikuisten ohjelmaa / Luento: Testipalautteet ja omien harjoitusohjelmien teko	
14:00-16:00			Lasten ja nuorten ohjelmaa; Tutustuminen Hevospankin Harrastetalliin Välipala mukana		Mukavaa kotimatkaa!☺
14:00-16:00	Klo 14:00-15:00 Koko perheen ohjelmaa/ Rantaolympialaiset		Aikuisten ohjelmaa Lihaskuntotreeni ulkona + venyttelyt / rentoutus liikuntatilassa Välipala mukana		
15:00-15:15	Välipala	Välipala		Välipala	
15:30-16:30	Lapsille ja nuorille ohjelmaa/ Aarteen etsintää ulkona	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Ulkopelit / Pyöräretki (pyörät hotelliilta)	Klo 16:00-17:00 Lasten ja nuorten ohjelmaa; Askartelua / Kokoustila	Lasten ja nuorten ohjelmaa; Liikuntaleikit / Yyteri-seikkailu Liikuntasali / ullkona	
15:30-16:30	Aikuisille ohjelmaa Kävelylenkki	Aikuisten ohjelmaa / UKK:n 2km kävelytesti ulkona	Klo 16:00-17:00 Aikuisten ohjelmaa / Luento: Meidän perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi Kokoustila	Aikuisten ohjelmaa Vesiliikuntaa / Kuntouintiallas	
17:00-19:00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19:00-20:00		Yhteinen iltaohjelma. Tikkupullanpaistoa grillipaikalla terassilla.			
20:00-20:30	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

### Koko perheen kesäinen seikkailu liikuntamaahan - Yyterin Kylpylähotellissa vuonna 2017-2019

Ulko-ohjelmiin lähtö tapahtuu aina 1.kerrosken vapaa-ajanpisteeltä. Sisällä tapahtuviin tuokioihin voi tulla suoraan nimettyyn paikkaan. Ohjaajat ovat 5-10 minuuttia aikaisemmin paikan päällä, jotta vanhemmat ehtivät omiin tuokioihinsa lasten tuomisen jälkeen. Lasten ohjelmiin ikäraja on 2 vuotta. Sitä nuoremmille on samaan aikaan lastenhoitoa.

Lasten ja nuorten ohjelmissa ryhmä jaetaan aina iän ja toiminnan mukaan. Jokaisella ikäryhmällä on omat ohjaaja/ohjaajat. Esim. kun leikki- ja kouluikäisille on yhdessä ulkokelejä, nuorille on samaan aikaan pyöräretki. Ohjelmat ovat suunniteltu niin että jokaiselle kuntotasolle löytyy haastetta, mutta ei kuitenkaan liikaa. Päivien aikana kokeillaan paljon erilaisia lajeja yhdessä perheen kanssa sekä aikuiset ja lapset erikseen. Toivottavasti matkamuistona jää jokin kiva uusi harrastus tai kipinä liikuntaa joka tuo lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteiseen arkeen.