Muksuloma

MALLIOHJELMA KESÄ-SYKSY-TALVI 2026

	TULOPÄIVÄ	
14:00	Saapuminen Kuortaneelle ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Omatoimista ulkoilua ja tutustumista alueeseen	
18:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
	PÄIVÄ 2	
09:00-10:30	Tervetuloa Perhelomalle –tuloinfo ja tutustuminen ryhmään	Luentotila ja liikuntatila sisällä
13:30-15:30	Lastenhoito 1-4 vuotiaat	Lastenhoitotila uimahallilla
14:00-14:45	Perhetemppuilut ja Akrobatiaa	Liikuntatila sisällä
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Kehonpainojumppaa	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-19:45	Ohjelmallinen illanvietto esim. Bingo, tietovisa tms.	Luentotila ja liikuntatila sisällä
	PÄIVÄ 3	
9:30-11:30	Lastenhoito 1-4 vuotiaat	Lastenhoitotila uimahallilla
10:00-10:45	**Palloilua vuodenajan mukaan:** Muksut: Funbattle—tarrapallosota tai Bouncerball Aikuiset: Pickleball tai Padel	 Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona
15:00-15:45	Koko perheen pelit ja leikit	Liikuntatila sisällä
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Sykejumppa	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä	Rantasauna ja takkahuone

PÄIVÄ 4

09:30-11:30	Lastenhoito 1-4 vuotiaat	Lastenhoitotila
10:00-10:45	Muksut: Perinnepelit tai Lumileikit Aikuiset: Omatoimista liikuntaa	Ulkona Luonnossa tai liikuntatilassa
14:00-14:45	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Lihaskuntotreeni	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-21:00	Omatoiminen illanvietto grillikatoksella tai kodalla: makkaranpaistoa ja yhdessäoloa	Grillikatos hotellin rannassa (kesä) tai Kotia (syksy, talvi)
	LÄHTÖPÄIVÄ	
9:00	Omatoimista ulkoilua esim. frisbeegolf, MOBO-suunnistus tai Aholankankaan luontopolku	Välineet, kartat ja ohjeet vastaanotosta
10:00-10:45	Lomapalaute ja päätös	ATK-luokka, liikuntahotellin 0.krs
11:00-12:30	Huoneiden luovutus ja lounas	Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Talonmies-Päivystäjä 040 0668981
Reception 06-5166 225

07:00-10:00	**Aamiainen**	**Eppula Buffet**
11:00-14:00	**Lounas**	**Aalto/Eppula**
16:30-19:00	**Päivällinen**	**Aalto/Eppula**
20:00-21:00	**Iltapala**	**Eppula Buffet**

PERHELOMA

MALLIOHJELMA KESÄ-SYKSY-TALVI 2026

	TULOPÄIVÄ	
14:00	Saapuminen Kuortaneelle ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Omatoimista ulkoilua ja tutustumista alueeseen	
18:00-20:00	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
	PÄIVÄ 2	
09:00-10:30	Tervetuloa Perhelomalle –tuloinfo ja tutustuminen ryhmään	Luentotila ja liikuntatila sisällä tai ulkona
13:30-15:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6v. Pallopelit ja –leikit	Heppuklubi Liikuntahotellilla
14:00-14:45	**Palloilua vuodenajan mukaan:** Junnut: FunBattle-tarrapallosota tai Bouncerball Nuoret: Kinball tai Dodgeball Aikuiset: Pickleball tai Padel	 Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Kehonpainojumppaa	Liikuntatila sisällä
17:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-19:45	Ohjelmallinen illanvietto esim. Bingo, tietovisa tms.	Luentotila ja liikuntatila sisällä
	PÄIVÄ 3	
9:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6v. Metsäseikkailu lähimetsään	Heppuklubi Liikuntahotellilla
10:00-10:45	**Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan:** Junnut: Seinäkiipeily tai Parkour ja temppuilut Nuoret: SUP-lautailu tai Jousiammunta Aikuiset: Omatoimista liikuntaa	 Lähtö kokoontumispisteeltä Lähtö kokoontumispisteeltä Luonnossa tai liikuntatilassa
15:00-15:45	Liikunnalliset lautapelit koko perheelle -sinä olet pelinappula!	Liikuntatila sisällä
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Sykejumppa	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä MTLH:n lomalaisille	Rantasauna ja takkahuone

	PÄIVÄ 4	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6v.	Heppuklubi Liikuntahotellilla
10:00-11:00	Omatoimista pelailua perheiden kesken esim. jalkapallo, norsupallo, koripallo tai sähly	Kentät ja välineet varattu valmiiksi
13:30-15:30	Koko perheen retki-iltapäivä	Lähtö kokoontumispisteeltä
	Kesäisin rantaretki Kirkkorantaan meloen, soutaen, kävellen tai Fatbikeillä pyöräillen Syksyisin metsäretki Aholankankaalle kävellen tai Fatbikeilla pyöräillen Talvisin talviretki kävellen, lumikengillä tai fatbikellä pyöräillen, lisäksi lumileikkejä, pelejä ja pulkkamäkeä	
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Lihaskuntotreeni	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti	Uimahalli
	PÄIVÄ 5	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6v. Temppuilua Tarzan-radalla	
10:00-10:45	**Elämysliikuntaa vuodenaikaan sopien:** Junnut: Perinnepelit tai Hankipelit Nuoret: Seinäkiipeily Aikuiset: Ryhtiä rankaan ja hyvinvointia kehoon— toiminnallinen tietoisku	Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä
14:00-14:45	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Palauttavaa kehonhuoltoa	Liikuntatila sisällä
17:00-21:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-21:00	Omatoiminen illanvietto grillikatoksella tai kodalla: makkaranpaistoa ja yhdessäoloa	Grillikatos hotellin rannassa (kesä) tai kota (syksy, talvi)
	LÄHTÖPÄIVÄ	
9:00	Omatoimista ulkoilua esim. metsägolf, frisbeegolf, MOBO-suunnistus tai Aholankankaan luontopolku	Välineet, kartat ja ohjeet vastaanotosta
10:00-10:45	Lomapalaute ja päätös	ATK-luokka, liikuntahotellin 0.krs
11:00-12:30	Huoneiden luovutus ja lounas	Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Talonmies-Päivystäjä 040 0668981
Reception 06-5166 225

07:00-10:00	**Aamiainen**	**Eppula Buffet**
11:00-14:00	**Lounas**	**Aalto/Eppula**
16:30-19:00	**Päivällinen**	**Aalto/Eppula**
20:00-21:00	**Iltapala**	**Eppula Buffet**

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

MALLIOHJELMA KESÄ-SYKSY-TALVI 2026

	TULOPÄIVÄ	
	Saapuminen Kuortaneelle ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-18:30	Omatoimista ulkoilua ja tutustumista alueeseen	
18:00-20:00	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
	PÄIVÄ 2	
09:00-10:30	Tervetuloa Perhelomalle –tuloinfo ja tutustuminen ryhmään	Luentotila ja liikuntatila sisällä tai ulkona
13:30-15:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6v. Pallopelit ja –leikit	Heppuklubi Liikuntahotellilla
14:00-14:45	**Palloilua vuodenajan mukaan:** Junnut: FunBattle—tarrapallosota tai Bouncerball Nuoret: Kinball tai Dodgeball Aikuiset: Pickleball tai Padel	 Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Kehonpainojumppaa	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-19:45	Ohjelmallinen illanvietto esim. Bingo, tietovisa tms.	Luentotila ja liikuntatila sisällä
	PÄIVÄ 3	
9:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6 v. Metsäseikkailu lähimetsään	Heppuklubi Liikuntahotellilla
10:00-10:45	**Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan:** Junnut: Seinäkiipeily tai Parkour ja temppuilut Nuoret: SUP-lautailu tai Jousiammunta Aikuiset: Vertaistukikeskustelut vertaisohjaajan johdolla	 Lähtö kokoontumispisteeltä Lähtö kokoontumispisteeltä Luonnossa tai liikuntatilassa
15:00-15:45	Liikunnalliset lautapelit koko perheelle -sinä olet pelinappula!	Liikuntatila sisällä
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Sykejumppa	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus

	PÄIVÄ 4	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila uimahallilla
	Heppuklubi 4-6 v	Heppuklubi Liikuntahotellilla
10:00-11:00	Omatoimista pelailua perheiden kesken esim. jalkapallo, norsupallo, koripallo tai sähly	Kentät ja välineet varattu valmiiksi
13:30-15:30	Koko perheen retki-iltapäivä	Lähtö kokoontumispisteeltä
	Kesäisin rantaretki Kirkkorantaan meloen, soutaen, kävellen tai Fatbikeillä pyöräillen Syksyisin metsäretki Aholankankaalle kävellen tai Fatbikeilla pyöräillen Talvisin talviretki kävellen, lumikengillä tai fatbikellä pyöräillen, lisäksi lumileikkejä, pelejä ja pulkkamäkeä	
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Lihaskuntotreeni	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti	Uimahalli
19:00-20:30	Rantasauna lämpimänä MTLH:n lomalaisille	Rantasauna ja takkahuone
	PÄIVÄ 5	
09:30-11:30	Lastenhoito 1-4v.	Lastenhoitotila
	Heppuklubi 4-6v. Temppuilua Tarzan-radalla	Heppuklubi Liikuntahotellilla
10:00-10:45	**Elämysliikuntaa vuodenaikaan sopien:** Junnut: Perinnepelit tai Hankipelit Nuoret: Seinäkiipeily Aikuiset: Ryhtiä rankaan ja hyvinvointia kehoon—toiminnallinen tietoisku	 Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä Liikuntatila sisällä
14:00-14:45	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
17:00-17:45	Vapaa-ajan ohjelmassa ohjattua ryhmäliikuntaa kaikille opiston aikuisille, esim: KuntoMix: Palauttavaa kehonhuoltoa	Liikuntatila sisällä
17:00-20:00	Perheuinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
19:00-21:00	Omatoiminen illanvietto grillikatoksella tai kodalla: esim. makkaranpaistoa ja yhdessäoloa	Grillikatos hotellin rannassa (kesä) tai kota (syksy, talvi)
	LÄHTÖPÄIVÄ	
9:00	Omatoimista ulkoilua esim. metsägolf, frisbeegolf, MOBO-suunnistus tai Aholankankaan luontopolku	Välineet, kartat ja ohjeet vastaanotosta
10:00-10:45	Lomapalaute ja päätös	ATK-luokka, liikuntahotellin 0.krs
11:00-12:00	Huoneiden luovutus ja lounas	Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Talonmies-Päivystäjä 040 0668981 24/7
Reception 06-5166 225

07:00-10:00	**Aamiainen**	**Eppula Buffet**
11:00-14:00	**Lounas**	**Aalto/Eppula**
16:30-19:00	**Päivällinen**	**Aalto/Eppula**
20:00-21:00	**Iltapala**	**Eppula Buffet**