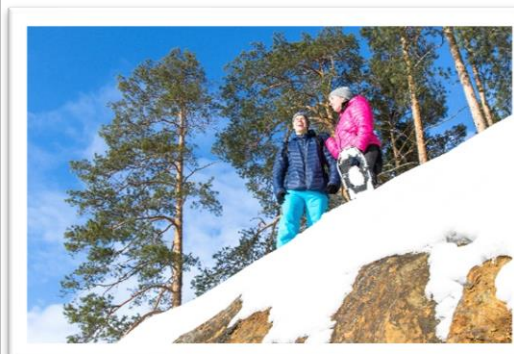


MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen
	10.15-11.00 RYHMÄÄN TUTUSTUMISTILAISUUS	10.15-11.00 Tietoisku tuki- ja liikuntaelinvaivoista ja keskustelua	10.15-11.00 Ravintotietoisku ja keskustelua	10.15-11.00 Tietoisku kotiliikuntavinkit ja keskustelua	10.15-11.00 LOMAN PALAUTETILAISUUS
	11.15-12.00 Tutustusreippailu lähiympäristöön				
	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00 Lähtölounas
	14.00-14.45 Terveyskunto tietoisku ja keskustelua				12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
16.00-16.45 TULOINFO -tietoa hotellista ja viikko- ohjelmasta, yleiset asiat ja ryhmytymistä	15.00-15.45 Keppijumppa	15.00-15.45 Kuntotesti + palaute 16.00-16.45 Kehonhuoltoa	15.00-15.45 Kahvakuulatreeni	15.00-15.45 Kuminauhajumppa	
17.00-19.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	
	18.00-22.00 Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: tarinankerrontaa, hanuristi				

KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21



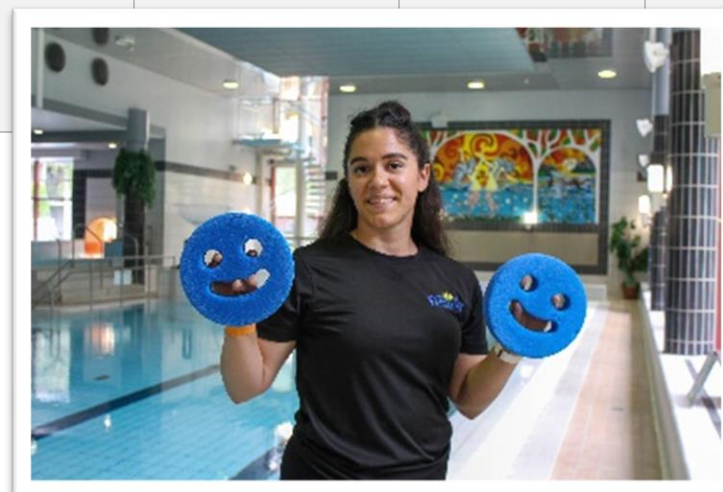
KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI



MTLH TYÖIKÄISTEN LOMA MALLIOHJELMA 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen
	10.15-11.00 RYHMÄÄN TUTUSTUMISTILAISUUS	10.15-11.00 Tietoisku tuki- ja liikuntaelin vaivoista/ keskustelua	10.15-11.00 Ravintotietoisku ja keskustelua	10.15-11.00 Tietoisku kotiliikuntavinkit ja keskustelua	10.15-11.00 LOMAN PALAUTETILAISUUS
	11.15-12.00 Tutustumisreippailu lähiympäristöön				
	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00 Lähtölounas
	14.00-14.45 Terveyskunto tietoisku ja keskustelua				12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
16.00-16.45 TULOINFO -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, yleiset asiat ja ryhmäytymistä	15.00-15.45 Keppijumppa	15.00-15.45 Kuntotesti + palaute 16.00-16.45 Kehonhuoltoa	15.00-15.45 Kahvakuulatekniikka	15.00-15.45 Vesitreeni	
17.00-19.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	

KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21

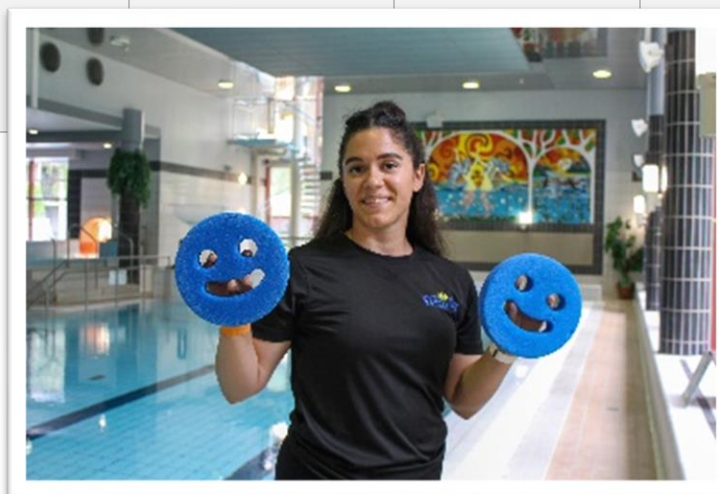


KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI

MTLH SENIORILOMA 60+ MALLIOHJELMA 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen	07.00-10.00 Aamiainen
	10.15-11.00 RYHMÄÄN TUTUSTUMISTILAISUUS	10.15-11.00 Boccia peli	10.15-11.00 Luontopolku	10.15-11.00 Tietoisku kotiliikuntavinkit ja keskustelua	10.15-11.00 LOMAN PALAUTETILAISUUS
	11.15-12.00 Tutustumisreippailu lähiympäristöön				
	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00-14.00 Lounas	11.00 Lähtölounas
	14.00-14.45 Terveyskunto tietoisku ja keskustelua				12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
16.00-16.45 TULOINFO -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, yleiset asiat ja ryhmäytymistä	15.00-15.45 Kurlausta www.kurlaus.fi	15.00-15.45 Kuntotesti + palaute 16.00-16.45 Kehonhuoltoa	15.00-15.45 Kahvakuulatekniikka	15.00-15.45 Vesijumppa	
17.00-19.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	
	18.00-22.00 Elämyksellinen perinneilta Jätkänkämpällä: tarinankerrontaa, hanuristi				

KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21



KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI

MTLH VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

MALLIOHJELMA 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 RYHMÄTYMISLEIKIT	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 Aikuisille kahvakuulatreeni 10.15-11.00 Hauskat juoksut ikäryhmittäin (4-6 v, 7-12 v., 13-17 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 10.15 -11.00 Keskustelutilaisuus aikuisille Liikunta 10.15-11.00 Satuhetki lapsille (4-6 v.) 10.15-11.00 Valokuvasuunnistus (7-12 v. ja 13-17 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 09.15 Vesijumppa aikuisille ja nuorille 11.00-11.45 Boccia-pallopeli (7-12 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 LOMAN PALAUTETILAISUUS
16.00-16.45 LOMAINFO-tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, ryhmäytymistä	11.00-14.00 Lounas 14.00-14.45 Musavisa koko perheelle 15.00-15.45 Hamahelmiaskartelu (4-6 v.)	11.00-14.00 Lounas 15.00-15.45 Luontopolku koko perheelle	11.00-14.00 Lounas 15.00-15.45 Liikunnallinen muistipeli koko perheelle	11.00-14.00 Lounas 13.00-13.45 Kurlaus nuorisolle (13-17 v.) 15.00-15.45 Savolainen tietokisa koko perheelle	11.00 Lähtölounas 12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltaapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltaapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltaapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltaapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltaapala	

KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
avoinna su-to klo 9-20, pe-la klo 9-21

Lastenhoidot 1-4 v: Päivä 2, 3, 4 ja 5 klo 10-12

Lastenhoidot ajoitettu aikuisten ohjelman aikaan



KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI

MTLH PERHELOMA

MALLIOHJELMA 2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
16.00-16.45 LOMAINFO -tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta, ryhmytymistä 17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 RYHMÄTYTMISLEIKIT	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 Aikuisille kahvakuulatreeni 10.15-11.00 Hauskat juoksut ikäryhmittäin (4-6v, 7-12 v., 13-17 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 10.15 -11.00 Keskustelutilaisuus aikuisille Liikunta 10.15-11.00 Satuhetki lapsille (4-6 v.) 10.15-11.00 Valokuvasuunnistus (7-12 v. ja 13-17 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 09.15 Vesijumppa aikuisille ja nuorille 11.00-11.45 Boccia- pallopeti (7-12 v.)	07.00-10.00 Aamiainen 10.15-11.00 LOMAN PALAUTETILAISUUS
	11.00-14.00 Lounas 14.00-14.45 Musavisa koko perheelle 15.00-15.45 Hamahelmi askartelu (4-6 v.)	11.00-14.00 Lounas 15.00-15.45 Luontopolku koko perheelle	11.00-14.00 Lounas 15.00-15.45 Liikunnallinen muistipeli koko perheelle	11.00-14.00 Lounas 13.00-13.45 Kurlaus nuorisolle (13-17 v.) 15.00-15.45 Savolainen tietokisa koko perheelle 17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	11.00 Lähtölounas 12.00 Huoneiden luovutus, hyvää kotimatkaa!
	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	17.00-19.00 Päivällinen 19.30-20.00 Iltapala	

KYLPYLÄ JA KUNTOSALI
 avoinna su-to klo 9-20, pe-la
 klo 9-21

Lastenhoidot 1-4 v: Päivä 2,
 3, 4 ja 5 klo 10-12

Lastenhoidot ajoitettu
 aikuisten ohjelman aikaan



KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI