



Perheloma Rokualla

Røkua
Health & Spa Hotel

Tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta. **Alustava ohjelma:**

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
14.00-14.30	Majoittuminen
14.30-16.00	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten keskusteluryhmä: Liikunnan merkitys perheen hyvinvoinnille
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Liikuntaleikkejä, Pihkan taitorata ja leikit
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, Pihkan temppurata ulkona
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Kuntosaliin tutustuminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
14.00-16.00	Lastenhoitopalvelu
15.00-15.45	Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihapelit
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Vesiliikuntaa koko perheelle
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten ohjelma: Liikuntaryhmä, hyvän olon jumppa ja kehonhuolto
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Pienten lasten leikkejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, leikkejä ja pelejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Ulkoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Lasten ohjelma 4-6v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 7-12v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 13-17v: Liikuntaryhmä, pallo- ja mailapelit
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Perheen yhteinen ohjelma: Luontoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

LAUANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Palautekeskustelu
10.45-11.30	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
	Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Lastenhoitopalvelu 1-4-vuotiaille. Lasten leikkihuone, kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com



Vertaisloma lapsiperheille

Rokua
Health & Spa Hotel

Tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen, perheen voimavarojen lisääntyminen virkistykseen, levon ja ryhmäkohtaisen ohjelman kautta. **Alustava ohjelma:**

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
14.00-14.30	Majoittuminen
14.30-16.00	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Yhteinen liikuntahetki ulkona tai sisällä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten keskusteluryhmä: Liikunnan merkitys perheen hyvinvoinnille
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Liikuntaleikkejä, Pihkan taitorata ja leikit
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, Pihkan temppurata ulkona
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Kuntosaliin tutustuminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
14.00-16.00	Lastenhoitopalvelu
15.00-15.45	Perheen yhteinen ohjelma: Koko perheen pihapelit
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Perheen yhteinen ohjelma: Vesiliikuntaa koko perheelle
11.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Aikuisten ohjelma: Liikuntaryhmä, hyvän olon jumppa ja kehonhuolto
14.00-14.45	Lasten ohjelma 4-6v: Pienten lasten leikkejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 7-12v: Liikuntaleikkejä, leikkejä ja pelejä
14.00-14.45	Lasten ohjelma 13-17v: Ulkoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Lasten ohjelma 4-6v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 7-12v: Askartelua
11.00-11.45	Lasten ohjelma 13-17v: Liikuntaryhmä, pallo- ja mailapelit
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-15.00	Lastenhoitopalvelu
14.00-14.45	Perheen yhteinen ohjelma: Luontoliikuntaa
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
19.30-20.00	Illtapala
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa.

LAUANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Palautekeskustelu
10.45-11.30	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
	Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet veloituksetta ryhmän käytössä. Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Lastenhoitopalvelu 1-4-vuotiaille. Lasten leikkihuone, kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com



Vertaisloma aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen. **Alustava ohjelma:**

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Venyttelyt
10.00-10.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

LAUANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com





Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen. **Alustava ohjelma:**

MAANANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
	Majoittuminen
14.00-15.30	Tulotapaaminen ja ryhmäytyminen
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TIISTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Kuntosaliharjoitus ja opastus turvalliseen kuntosaliharjoitteluun
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Liikuntaharjoittelu toimintakyvyn tukena
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

KESKIVIIKKO

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-12.00	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten huolehdin muististani?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
15.15-16.00	Ohjattu liikunta: Palauttava vesiliikunta
17.00-18.00	Yhteinen illanvietto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

TORSTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Ohjattu liikunta: Venyttelyt
10.00-10.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Miten selviydyn arjessa?
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
14.00-14.45	Ohjattu liikunta: Sauva- tai lumikenkäkävely
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

PERJANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
10.00-10.45	Ohjattu liikunta: Koko kehon lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Ohjattu keskusteluryhmä: Terveellinen ja monipuolinen ravinto
16.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
	Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö aukioloaikojen puitteissa

LAUANTAI

Kello	Ohjelman sisältö
07.00-09.00	Aamiainen noutopöydästä
09.00-09.45	Palautekeskustelu
11.00-12.00	Lounas noutopöydästä
12.00	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä. Hyvää kotimatkaa!

Harrastusvälineet ja liikuntatilat veloituksetta ryhmän käytössä (ei koske maastopyöriä ja SUP-lautoja). Ohjelmaan sisältyy kulloinkin voimassa oleva vapaa-ajan ohjelma, lukuunottamatta erilliset maksulliset tapahtumat. Kylpylä ja kuntosali käytettävissä päivittäin aukioloaikojen puitteissa. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällöllisiin ja aikataulullisiin muutoksiin.

Tervetuloa Rokualle!

Rokua Health & Spa Hotel
Puh. 020 7819 200 / myynti@rokua.com
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua
www.rokua.com

