



MTLH – Vertaisloma lapsiperheille MALLIOHJELMA

Päivä 1.

15:00 alkaen **Sisäänkirjautuminen hotelliin alkaa**

16:00 – 16:45 **Tuloinfo**, tutustutaan taloon sekä muihin lomalaisiin

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 2.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:30 – 11:30 *Lastenhoitopalvelu 1-4 v.*

10:00 – 10:45 **Ryhmäytymistä koko perheelle pelien merkeissä**, Liikuntasali

11:00 – 14:00 Lounas

15:00 – 15:45 **Ohjattua toimintaa 4-6 vuotiaille**

15:00 – 15:45 **Ohjattua toimintaa 7-12 vuotiaille**

15:00 – 15:45 **Ohjattu kuntosaliharjoittelu yli 13-vuotiaille**

Tunnin aikana tutustutaan erilaisiin alkulämmittelytyyleihin ja käydään läpi eri lihasryhmät vaihdellen laitteita ja välineitä. Tunnin lopussa on yhteinen loppuvenyttely.

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 3.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:30 – 11:30 *Lastenhoitopalvelu 1-4 v.*

09:55 – 10:50 **Ohjattua toimintaa 4-6 vuotiaille**

09:55 – 10:50 **Ohjattua toimintaa 7-12 vuotiaille**

10:00 – 10:45 **Kehonpainoharjoittelu aikuisille**

Tunti on toiminnallista lihaskuntoharjoittelua omaa kehonpainoa käyttäen.

Harjoittelu on tehokasta ja tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina.

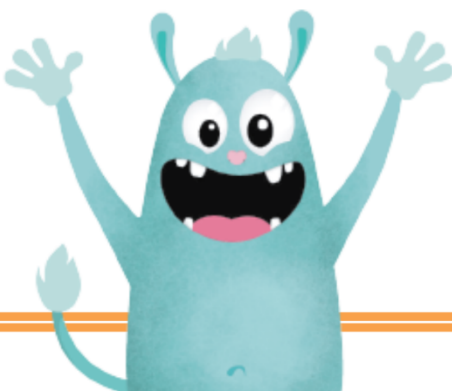
11:00 – 11:45 **Kehon liikkuvuus- ja hallintaharjoitus yli 13-vuotiaille**

11:00 – 14:00 Lounas

14:00 – 15:30 **Geokätköilyä koko perheelle**

Geokätköily on nykypäivän aartenetsintää luonnossa tai kaupunkiympäristössä. Siinä etsitään gps-laitteen tai älypuhelimien avulla ympäristöön piilotettuja rasioita, geokätköjä. Mukaan tarvitset vain säänmukaiset ulkoiluvarusteet, oman älypuhelimien ja sopivasti seikkailumieltä.

Lyhyt perehdytys geokätköilyn saloihin sisätiloissa. Perehdytyksen jälkeen siirrymme oppaan kanssa ulos etsimään kätköjä hotellin läheisyydestä.



Loma- lomanen

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 4.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:30 – 11:30 *Lastenhoitopalvelu 1-4 v.*

09:55 – 10:50 Ohjattua toimintaa 4-6 vuotiaille

09:55 – 10:50 Ohjattua toimintaa 7-12 vuotiaille

10:00 – 11:00 Metsäfrisbeegolfia yli 13-vuotiaille

10:00 – 10:45 Teemakeskustelu aikuisille: "Stressin hallinta"

Käydään läpi stressin terveysvaikutuksia ja pohditaan käytännönläheisiä keinoja stressinhallintaan arjessa.

11:00 – 14:00 Lounas

Vapaa-aikaa

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 **Koko perheen karaoke**
19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 5.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:30 – 11:30 *Lastenhoitopalvelu 1-4 v.*

10:00 – 10:45 **Vesijumppa koko perheelle**

11:00 – 14:00 Lounas

Vapaa-aikaa

16:00 – 17:00 **Koko perheen metsäretki Sulosaareen**, nautitaan kuumat mehut nuotion äärellä

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 Iltapala

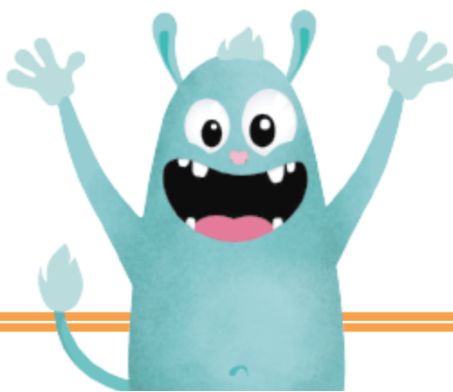
Päivä 6.

06:30 – 10:00 Aamiainen

10:30 – 11:15 **Palautekeskustelu lomasta**

11:00 – 14:00 Lounas

12:00 Huoneiden luovutus. Turvallista kotimatkaa!



— SPAHOTEL —
CASINO
—