



## MTLH – Vertaisloma lapsiperheille MALLIOHJELMA

### Päivä 1.

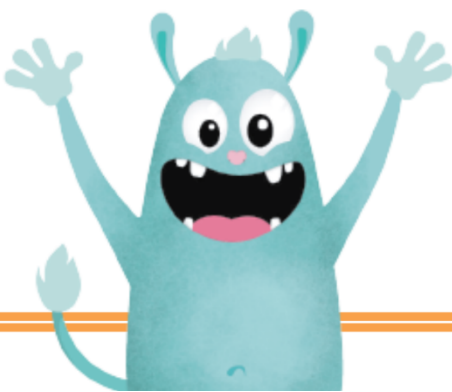
- 15:00 alkaen **Sisäänkirjautuminen hotelliin alkaa**  
16:00 – 16:45 **Tuloinfo**, tutustutaan taloon sekä muihin lomalaisiin  
16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen  
19:00 – 21:00 Iltapala

### 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

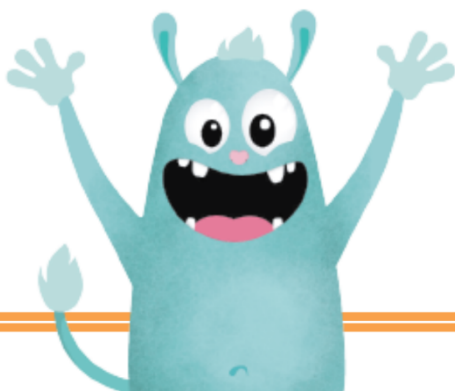
## Päivä 6.

06:30 – 10:00 Aamiainen

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

11:00 – 14:00 Lounas

12:00 Huoneiden luovutus. Turvallista kotimatkaa!



— SPAHOTEL —  
**CASINO**  
—