Muksuloma malliohjelma

Maanantai
15.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
16-17 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
17-18.30 Päivällinen
18.30 Koko perheen Leppisrace, ulkosuunnistus
Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön tutustumista
19-20.30 Iltapala

Tiistai
7-9 Aamiainen
9-10.30 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily ja pienpelit sekä tutustuminen muihin lomalaisiin
11-14 Lounas
15-17 Lastenhoito 1-4v.
15-16 Lapsille leikkivarjoleikit ja muistipelit
15-16 Aikuisille vertaistukikeskustelu; vanhemmuuden voimavarat
16-18.30 Päivällinen
18- Elokuvailta
19-20.30 Iltapala

Keskiviikko
7-10 Aamiainen
10-11 Koko perheen pihakimble ja tarkkuusrastit
11-14 Lounas
14-15 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 1
15-17 Lastenhoito 1-4v
15.30-16.15 Lasten vesipeuhut
Aikuisten virtuaalivesijumppa
16-18.30 Päivällinen
18.30 Koko perheen askartelu ja kädentaidot (pääsiäisenä pääsiäisaskartelut)
19-20.30 Iltapala

Torstai
7-10 Aamiainen
9-11 Lastenhoito 1-4v
10-11 Lapsille liikuntaleikkikoulu
10-11 Aikuisille Yinjooga ja äänimaljarentoutus
11-14 Lounas
14.30 Palautekeskustelu
15-16 Koko perheen Afrikantähti seikkailu (pääsiäisenä koko perheen pääsiäismunien metsästys)
16-18.30 Päivällinen
17-18 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 2
19-20.30 Iltapala

Perjantai
7-10.00 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

Yleisöluisteluvuorot jäähallissa:
Ti 10-11.30 mailaton, 11.30-13 mailallinen
Ke: 11-12 mailallinen, 17-18 mailaton
Pe: 9-10 Mailaton, 10-11 mailallinen

SPORT & SPA HOTEL Vesileppis

www.vesileppis.fi

Perheloma
Malliohjelma, kesä

Sunnuntai
14.30- Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
15-16 Tuloinfo ja talokierros
16-18.30 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön
19.15-20.30 Iltapala

Maanantai
7–10 Aamiainen
10.30-12 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily, pienpelit ja tutustuminen
12–14 Lounas
15-17 Lastenhoito 1-4v
15-16 Kouluikäisten ja aikuisten pallopelit
15-16 Alle kouluikäisten eläinjooga ja muistipelit
16–18.30 Päivällinen
18- Elokuvailta
18- Nuorten peli-ilta, biljardi, darts ja korttipelit
19-20.30 Iltapala

Tiistai
7–10 Aamiainen
10- Koko perheen Leppisrace, ulkosuunnistus
11–14 Lounas
13-14 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 1
14-15 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 2
15.30-17.30 Lastenhoito 1-4v
16-16.45 Vesipelit uimataitoisille
16-16.45 Vesipeuhut, uimataidottomille
Aikuisilla mahdollisuus virtuaalivesijumppaan
16–18.30 Päivällinen
18- Nuorten elokuvailta +12v->
19-20.30 Iltapala

Keskiviikko
7–10 Aamiainen
10- Koko perheen omituiset olympialaiset
12–14 Lounas
14-16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14-15 Kouluikäisten ultimatepolttopallo
14-15 Alle kouluikäisten leikkipuistoleikit
14-15 Aikuisille ja nuorille yinjooga ja äänimaljarentoutus
15-16 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 3
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Torstai
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1-4v
10-11 Kouluikäisten parkour
10-11 Alle kouluikäisten liikuntaleikkikoulu
11–14 Lounas
13.30-14 Palautekeskustelu
15-16 Koko perheen pihakimble ja tarkkuusrastit
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Perjantai
7–9 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11-14 Lounas
12 Huoneen luovutus

Yleisöluisteluvuorot jäähallissa:
Ma: 9.30-11.30 mailaton, 11.30-13.30 mailallinen
Ti: 9-11.30 mailaton, 11.30-12.30 mailallinen
To 9-11.30 mailallinen, 11.30-13.30 mailaton

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

SPORT & SPA HOTEL Vesileppis

www.vesileppis.fi

Perheloma
Malliohjelma, Talvi

Sunnuntai
14.30- Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
15-16 Tuloinfo ja talokierros
16-18.30 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön
19.15-20.30 Iltapala

Maanantai
7–10 Aamiainen
10.30-12 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily, pienpelit ja tutustuminen
12–14 Lounas
15-17 Lastenhoito 1-4v
15-16 Kouluikäisten pihapelit ja pulkkamäki
15-16 Alle kouluikäisten eläinjooga ja muistipelit
16–18.30 Päivällinen
18- Elokuvailta
18- Nuorten peli-ilta, biljardi, darts ja korttipelit
19-20.30 Iltapala

Tiistai
7–10 Aamiainen
10- Koko perheen Leppisrace, ulkosuunnistus
11-12 Jääpelit +9v->
11–14 Lounas
13-14 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 1
14-15 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 2
15.30-17.30 Lastenhoito 1-4v
16-16.45 Vesipelit uimataitoisille
16-16.45 Vesipeuhut, uimataidottomille
Aikuisilla mahdollisuus virtuaalivesijumppaan
16–18.30 Päivällinen
18- Nuorten elokuvailta +12v->
19-20.30 Iltapala

Keskiviikko
7–10 Aamiainen
10- Koko perheen omituiset olympialaiset
12–14 Lounas
14-16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14-15 Kouluikäisten ultimatepolttopallo
14-15 Alle kouluikäisten talvirieha
14-15 Aikuisille ja nuorille yinjooga ja äänimaljarentoutus
15-16 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 3
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Torstai
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1-4v
10-11 Kouluikäisten parkour
10-11 Alle kouluikäisten liikuntaleikkikoulu
11–14 Lounas
13.30-14 Palautekeskustelu
15-16 Koko perheen pihakimble ja tarkkuusrastit
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Perjantai
7–9 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11-14 Lounas
12 Huoneen luovutus

Yleisöluisteluvuorot jäähallissa:
Ma: 9.30-11.30 mailaton, 11.30-13.30 mailallinen
Ti: 9-11.30 mailaton, 11.30-12.30 mailallinen
To 9-11.30 mailallinen, 11.30-13.30 mailaton

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

SPORT & SPA HOTEL Vesileppis

www.vesileppis.fi

Senioriloma
Malliohjelma

Maanantai
13.30- Tervetulokahvit
14-15 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
Majoittuminen
16-17 Tutustuminen ja ryhmäytyminen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön

Tiistai
7–9.30 Aamiainen
9.30-10.30 Aamu-ulkoilu kylän kautta
Unnukkaan
11.15- Ohjattu vesijumppa
12–14 Lounas
15-16 Tuki- ja liikuntaelinterveys luento/ käytännön vinkit
17–19 Päivällinen
19.30- Bingo

Keskiviikko
7–9.30 Aamiainen
9.30-10.30 Muistijumppa/aivojumppa
11–14 Lounas
14-15.30 Toimivatestit ja testipalaute; lihaskunnon ja tasapainon merkitys hyvinvointiin
16-17 Yhdessä keilaamaan, 6 rataa
17–19 Päivällinen
19-21 Iltatanssit

Torstai
7–10 Aamiainen
10-11 Kotikuntosali- oman kehon painolla voimistellen
11-11.30 Palautekeskustelu
11-14 Lounas
14- Kirkkovierailu; Carl Ludvig Engelin suunnittelemaan Leppävirran kirkkoon, omatoiminen meno, lähtö 13.40
16-16.45 Virtuaalivesijumppa, power 45
17–19 Päivällinen
19- Omatoiminen kotailta, yhdessäoloa ja vaikka makkaranpaistoa

Perjantai
7–9 Aamiainen
9-9.45 Virtuaalivesijumppa, cardio 45
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

HYVINVOINTI- JA Vesileppis LIIKUNTAKESKUS

www.vesileppis.fi

Vertaisloma
Malliohjelma, kesä

Sunnuntai
15- Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
16-17 Tuloinfo ja talokierros
17-18.30 Päivällinen
18.30 Koko perheen Leppisrace, ulkosuunnistus omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön
19-20.30 Iltapala

Maanantai
7–9 Aamiainen
9–10.30 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily, pienpelit ja tutustuminen
11–14 Lounas
14-16 Lastenhoito 1-4v
14-15 Kouluikäisten pallopelit
14-15 Alle kouluikäisten eläinjooga ja muistipelit
14-15 Vertaistukikeskustelu aikuisille
16–18.30 Päivällinen
18- Nuorten elokuvailta +12v->
19-20.30 Iltapala

Tiistai
7-9 Aamiainen
9-10 Koko perheen pihakimble ja tarkkuusrastit
11–14 Lounas
14.30-16.30 Lastenhoito 1-4v
15-15.45 Vesipelit uimataitoisille
15-15.45 Vesipeuhut, uimataidottomille
Aikuisilla mahdollisuus virtuaalivesijumppaan
16–18.30 Päivällinen
18-Elokuvailta
18- Nuorten peli-ilta, biljardi, darts ja korttipelit
19-20.30 Iltapala

Keskiviikko
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
10-11 Kouluikäisten parkour
10-11 Alle kouluikäisten leikkivarjoleikit
10-11 Aikuisten vertaistukikeskustelu
11–14 Lounas
14-15 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 1
16–18.30 Päivällinen
18-19 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 2
19-20.30 Iltapala

Torstai
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1-4v
11-12 Aikuisille yinjooga ja äänimaljarentoutus
11-12 Kouluikäisten ultimatepolttopallo
11-12 Alle kouluikäisten leikkipuistoleikit
12-12.30 Palautekeskustelu
12.30–14 Lounas
14-15 Koko perheen omituiset olympialaiset
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Perjantai
7–9 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11-14 Lounas
12 Huoneen luovutus

Yleisöluisteluvuorot jäähallissa:
Ma: 9.30-11.30 mailaton, 11.30-13.30 mailallinen
Ti: 9-11.30 mailaton, 11.30-12.30 mailallinen
To 9-11.30 mailallinen, 11.30-13.30 mailaton

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

SPORT & SPA HOTEL Vesileppis

www.vesileppis.fi

Vertaisloma
Malliohjelma, talvi

Sunnuntai
15- Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
16-17 Tuloinfo ja talokierros
17-18.30 Päivällinen
18.30 Koko perheen Leppisrace, ulkosuunnistus omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön
19-20.30 Iltapala

Maanantai
7–9 Aamiainen
9–10.30 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily, pienpelit ja tutustuminen
11–14 Lounas
14-16 Lastenhoito 1-4v
14-15 Kouluikäisten talvipelit ja pulkkamäki
14-15 Alle kouluikäisten eläinjooga ja muistipelit
14-15 Vertaistukikeskustelu aikuisille
16–18.30 Päivällinen
18- Nuorten elokuvailta +12v->
19-20.30 Iltapala

Tiistai
7-9 Aamiainen
9-10 Koko perheen pihakimble ja tarkkuusrastit
11–14 Lounas
13.30-14.30 Jääpelit, +9v->
14.30-16.30 Lastenhoito 1-4v
15-15.45 Vesipelit uimataitoisille
15-15.45 Vesipeuhut, uimataidottomille
Aikuisilla mahdollisuus virtuaalivesijumppaan
16–18.30 Päivällinen
18-Elokuvailta
18- Nuorten peli-ilta, biljardi, darts ja korttipelit
19-20.30 Iltapala

Keskiviikko
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
10-11 Kouluikäisten parkour
10-11 Alle kouluikäisten leikkivarjoleikit
10-11 Aikuisten vertaistukikeskustelu
11–14 Lounas
14-15 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 1
16–18.30 Päivällinen
18-19 Koko perheen keilaus, 6 rataa, ryhmä 2
19-20.30 Iltapala

Torstai
7–10 Aamiainen
10-12 Lastenhoito 1-4v
11-12 Aikuisille ja nuorille yinjooga ja äänimaljarentoutus
11-12 Kouluikäisten ultimatepolttopallo
11-12 Alle kouluikäisten talvirieha
12-12.30 Palautekeskustelu
12.30–14 Lounas
14-15 Koko perheen omituiset olympialaiset
16–18.30 Päivällinen
19-20.30 Iltapala

Perjantai
7–9 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11-14 Lounas
12 Huoneen luovutus

Yleisöluisteluvuorot jäähallissa:
Ma: 9.30-11.30 mailaton, 11.30-13.30 mailallinen
Ti: 9-11.30 mailaton, 11.30-12.30 mailallinen
To 9-11.30 mailallinen, 11.30-13.30 mailaton

Pidätämme oikeudet muutoksiin!

SPORT & SPA HOTEL Vesileppis

www.vesileppis.fi