



Malliohjelma Senioriloma 75 v+

Sunnuntai

13.30–14 Tervetulokahvit ravintolassa
14–15 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
Majoittuminen
15.30–16.30 Ryhmäytymistä ja tutustumista lomalaisiin
17–18.30 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön

Maanantai

7–9 Aamiainen
9– Kyläkierto aamu ulkoillen
11–14 Lounas
15.30–17 Toimivatesit ja testipalaute sekä keskustelu lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämisestä
18–19 Päivällinen
19.30- Bingo

Tiistai

7–10 Aamiainen
9.30–10.30 Tuolijooga/jumppa
11.15–11.45 Ohjattu vesijumppa, nähdään altaalla
11–14 Lounas
15–16 Pelit Areenalla: tarkkuutta, tiimityöskentelyä ja vahingossa hikoilua!
17–19 Päivällinen
19–20 Luento/keskustelu: Oman hyvinvoinnin rakennuspalikat
20– Kädentaidot sekä biljardi ja darts
Omatoiminen illanvietto

Keskiviikko

7–9 Aamiainen
10–11 Perinnepelit, ulkona sään salliessa
11–14 Lounas
16–17 Porukalla keilaamaan
17–18 Päivällinen
18–19 Toimintakykyä ravinnon avulla
20.45–22.30 Karaokeilta

Torstai

7–10 Aamiainen
10–11 Kotikuntosali – lihaskuntaa ja jaksamista oman kehon painolla, ulkona sään salliessa
11–14 Lounas
14.00– Kirkkovierailu Carl Ludvig Engelin suunnittelemaan Leppävirran kirkkoon, omatoiminen meno, lähtö n. 13.40
16–17 Muisti- ja aivojumppa
17–18.30 Päivällinen
19–20 Palautekeskustelu
20– Iltatanssit

Perjantai

7–10 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus



Malliohjelma Vertaisloma aikuisille

Sunnuntai

14.30–15 Tervetulokahvit ravintolassa
15–Majoittuminen
15.30–16.30 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
17–19 Päivällinen
Kotiutumista ja tutustumista ympäristöön
Liikuntaa talon liikuntapalveluiden parissa

Maanantai

7–9 Aamiainen
9–10 Tutustuminen ja ryhmäytyminen
11–14 Lounas
14–15.30 Aivoterveysluento: Käytännön vinkit
muistiharjoittamiseen päivittäin
16–17 Keilaamaan
17–18 Päivällinen
20– Bingo

Tiistai

7–10 Aamiainen
9–10 Tuolijumppa/Jooga
12–14 Lounas
15–16 Kädentaidot
16–17 Luento: Näin ylläpidän toimintakykyäni
ravinnon avulla
18–19 Päivällinen
19.30–21.30 Iltatanssit ravintolasalissa

Keskiviikko

7–10 Aamiainen
10–11.15 Tuki ja liikuntaelinterveyden luento
ja käytännön vinkit
11–14 Lounas
14–15 Oman hyvinvoinnin rakennuspalikat,
keskustelu
16–16.45 Äänimaljarentoutus
18–19 Päivällinen
19–21 Karaokeilta

Torstai

7–9 Aamiainen
10–11 Fasciamethod – kehonhuoltoa
11–14 Lounas
15–15.16 Palautekeskustelu
16.30–17 Virtuaalivesijumppa
17.30–19 Päivällinen
Omatoiminen illanvietto

Perjantai

7.30–10 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11–14 Lounas
12– Huoneen luovutus



Malliohjelma Senioriloma 60 v+

Sunnuntai

13.30–14 Tervetulokahvit ravintolassa
14–15 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
Majoittuminen
15.30–16.30 Ryhmäytymistä ja tutustumista
lomalaisiin
17–18.30 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja
ympäristöön

Maanantai

7–9 Aamiainen
9– Kyläkierto aamu ulkoillen
11–14 Lounas
15.30–17 Kuntotestit ja testipalaute sekä
keskustelu lihaskunnan ja tasapainon
ylläpitämisestä
18–19 Päivällinen
19.30– Bingo

Tiistai

7–10 Aamiainen
9.30–10.30 Jooga
11.15–11.45 Ohjattu vesijumppa, nähdään
altaalla
11–14 Lounas
15–16 Pelit Areenalla: tarkkuutta,
tiimityöskentelyä ja vahingossa hikoilua!
17–19 Päivällinen
19–20 Luento/Keskustelu: Oman hyvinvoinnin
rakennuspalikat
20– Kädentaidot sekä biljardi ja darts
Omatoiminen illanvietto

Keskiviikko

7–9 Aamiainen
10–10.45 Lavis, lavatanssityylinen jumppa
11–14 Lounas
16–17 Porukalla keilaamaan
17–18 Päivällinen
18–19 Toimintakykyä ravinnon avulla
20.45–22.30 Karaokeilta

Torstai

7–10 Aamiainen
10–11 Kotikuntosali – lihaskuntoa ja
jaksamista oman kehon painolla, ulkona sään
salliessa
11–14 Lounas
14.00- Kirkkovierailu: Carl Ludvig Engelin
suunnittelemaan Leppävirran kirkkoon,
omatoiminen meno, lähtö n. 13.40
16–17 Fasciamethod: kehonhuoltoa,
liikkuvuutta ja liikehallintaa
17–18.30 Päivällinen
19–20 Palautekeskustelu

Perjantai

7–10 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus



Malliohjelma Vertaisloma lapsiperheille

Sunnuntai

15.00 Majoittuminen
15.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
16–17 Tuloinfo ja talokierros
17–18.30 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön
19–20.30 Iltapala

Maanantai

7–10 Aamiainen
10–11.30 Koko perheen olohuonesirkus/akrobatia
ja tutustumista muihin lomalaisiin, ryhmäytyminen
12–14 Lounas
14–16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14–15 Muumisatujumppa
14–15 Kouluikäisten pihapelit
14–15 Aikuisille vertaistukikeskustelu:
Vanhemmuuden voimavarat
16–17 Keilaamaan, ryhmä 1
17–18.30 Päivällinen
18.30 Elokuvailta
19–20.30 Iltapala

Tiistai

7–10 Aamiainen
9–10 Mailaton jäävuoro jäähallissa
10–11 Mailallinen jäävuoro jäähallissa
11–14 Lounas
14–16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14–15 Eläinjooga ja muistipelit
14–15 Kouluikäisten pallopelit, ulkona sään
salliessa
14–15 Vertaistukikeskustelu
16–18.30 Päivällinen
17–18 Keilaamaan, ryhmä 2
19–20 Koko perheen hämărăhommat, kodalla tulet
(omat makkarat halutessa mukaan)
19.30–20.30 Iltapala

Keskiviikko

7–10 Aamiainen
10–11.30 Koko perheen Afrikan tähti -seikkailu, ulkona
11–14 Lounas
13–14 Nuorten biljardi ja darts, 12 v+
14.30–16.30 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
15–16 Lasten askartelua
15–16 Kouluikäisten ja nuorten parkour
15–16 Aikuisten äänimaljarentoutus
16–18.30 Päivällinen
18–19 Lasten Disco
19–20 Nuorten Disco
19–20.30 Iltapala

Torstai

7–10 Aamiainen
10–11.30 Koko perheen temppurata, seinäkiipeily ja
pienpelit
12–14 Lounas
14–16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14–14.45 Vesipeuhut uimataidottomille 3 v+, nähdään
altailla
14–14.45 Vesipelit uimataitoisille, nähdään altailla
14–14.30 Aikuisten ja nuorten vesijumppa, nähdään
altailla
16–16.30 Palautekeskustelu
16–18.30 Päivällinen
Omatoiminen illanvietto, lainaa pelikortit ja lautapelit
vastaanotosta
19.30 Iltapala

Perjantai

7–9 Aamiainen
Vielä ennättää uimaan!
11–14 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi



Malliohjelma Työikäisten loma

Sunnuntai

13.30– Tervetulokahvit ravintolassa
Majoittuminen
14–15 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
16–17 Tutustuminen ja ryhmäytyminen
17–19 Päivällinen
Omatoimista tutustumista taloon ja ympäristöön

Maanantai

7–10 Aamiainen
9–10 Kyläkiertokävelen
10.30–11.15 Virtuaalivesijumppa
11.30–14 Lounas
14.30–15.30 Oman hyvinvoinnin
rakennuspalikat, luento ja keskustelua
16–17 Pelit Areenalla
17–19 Päivällinen
18.15–19.15 Äänimaljarentoutusmahdollisuus
ryhmäliikuntatilassa, 5 €/hlö

Tiistai

7–9 Aamiainen
10–11 Kotikuntosali – lihaskuntaa ja
jaksamista oman kehon painolla
11–14 Lounas
13–14 Sulkapalloa omatoimisesti Areenalla
16–17 Mindfulness; läsnäolo ja rentoutuminen
– keskustelua ja käytännön harjoitteita
17–19 Päivällinen
19–22 Tanssit Ravintolasalissa

Keskiviikko

7–10 Aamiainen
10–11 Jooga
11–14 Lounas
14.30–16 Lihaskuntotestaus ja testipalaute
17–18 Keilaus, 5 rataa, omatoiminen meno
18–19 Päivällinen
20.45–22.30 Karaoke

Torstai

7–10 Aamiainen
11–11.45 Lavis, lavatanssityylinen jumppa
11–14 Lounas
14–14.45 Palautekeskustelu
16–17 Kehonhuolto ja pallohieronta
17–18 Päivällinen
18–19 Näin parannan toimintakykyäni
ravinnon avulla
19–20 Uni ja stressin hallinta

Perjantai

7–10 Aamiainen / Vielä ennättää uimaan!
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus



Malliohjelma Muksuloma

Sunnuntai

14.30 Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
Majoittuminen
15.30–16.30 Tuloinfo ja tutustuminen taloon
16.30–18.30 Päivällinen
Omatoiminen ilta, kotiutumista ja ympäristöön
tutustumista
19–20.30 Iltapala

Maanantai

7–10 Aamiainen
9–10.30 Koko perheen tutustumisleikit ja
tempurata, ryhmäytyminen
11–14 Lounas
14–16 Lastenhoito 1–4 v
14–15 Lapsille leikkipuistoleikit ja katumaalaus
14–15 Aikuisten porrastreeni
16–18.30 Päivällinen
Omatoiminen Leppisrace, ulkosuunnistus, kartat
vastaanotosta
19–20.30 Iltapala

Tiistai

7–10 Aamiainen
9–10 Koko perheen Afrikan tähti -seikkailu,
ulkona
10.30–11.30 Koko perheen keilaus, ryhmä 1
11–14 Lounas
15–17 Lastenhoito 1–4 v
15–16 Lapsille muumisatujumppa
15–16 Aikuisille vertaistukikeskustelu;
vanhemmuuden voimavarat
16–18.30 Päivällinen
18–19 Koko perheen askartelu
19–20.30 Iltapala

Keskiviikko

7–10 Aamiainen
9–11 Lastenhoito 1–4 v
9–10 Lapsille eläinjooga
9–10 Aikuisten fasciamethod, kehonhuoltoa,
liikkuvuutta ja liikehallintaa
11–14 Lounas
14–15 Koko perheen perinnepelit
15–16 Koko perheen keilaus, ryhmä 2
16–18.30 Päivällinen
19–20 Lasten Disco
19–20.30 Iltapala

Torstai

7–10 Aamiainen
9–10 Koko perheen luontopolku lähimetsään
11–14 Lounas
14.30–16.30 Lastenhoito 1–4 v.
15–16 Lapsille vesipeuhut
15–15.30 Aikuisten vesijumppa
16.30–19 Päivällinen
18– Elokuvailta
19–20.30 Iltapala

Perjantai

7–10 Aamiainen
10.30–11 Palautekeskustelu
11.00 Lounas
12.00 Huoneen luovutus

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi



Malliohjelma Perheloma

Sunnuntai

14.30– Tervetulokahvit ja -mehut ravintolassa
15.00–16.00 Tuloinfo ja talokierros
Majoittuminen
16–18.30 Päivällinen
Omatoiminen tutustuminen taloon ja ympäristöön
19–20.30 Iltapala

Maanantai

7–10 Aamiainen
9–10.30 Koko perheen pariakrobatia sekä tutustuminen ja ryhmäytyminen
11–14 Lounas
13.30–15.30 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
13.30–14.30 Eläinjooga 4–7-vuotiaille
13.30–14.30 Lumiset pelit ja pulkkamäki +7 v
13.30–14.30 Aikuisille ja nuorille toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu
15–16 Koko perhe keilaamaan, 4 rataa
16–18.30 Päivällinen
Omatoiminen illanvietto, lainaa pelikortit ja lautapeli vastaanotosta
19–20.30 Iltapala

Tiistai

7–10 Aamiainen
9–10.30 Koko perheen tempurata, seinäkiipeily ja pienpelit
11–14 Lounas
13–14 Nuorten biljardi ja darts 12 v+
14–16 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
14–15 Muumi-satujumppa 3–6- vuotiaille
14–15 Parkour 7 v+
14–15 Aikuisille ohjattu keskustelu ja käytännön harjoituksia; läsnäolo/Mindfulness
15–16 Yleisöluisteluvuoro, mailallinen
16–16.50 Yleisöluisteluvuoro, mailaton
16–18.30 Päivällinen
17–18 Koko perheen olympialaiset
19–20.30 Iltapala

Keskiviikko

7–10 Aamiainen
9–11 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
9–10 Lasten askartelu 4–7-vuotiaille
9–10 Kouluikäisten pallopelit 7 v+
9–10 Aikuisten ja nuorten jooga
11–14 Lounas
13–14 Koko perhe keilaamaan, 4 rataa
14–15 Koko perhe keilaamaan, 6 rataa
16–18.30 Päivällinen
17.30–19 Vesidisco
19–20.30 Iltapala

Torstai

7–10 Aamiainen
9.30–11.30 Lastenhoito 1–4-vuotiaille
10–10.45 Vesipeuhut uimataidottomille 3 v+
10–10.45 Vesipelit uimataitoisille
10–10.45 Aikuisille vesijumppa
11–14 Lounas
14–15 Koko perheen Afrikan tähti -seikkailu ulkona. Etsitään geokätköistä jalokiviä!
16.15–16.45 Palautekeskustelu
16–18.30 Päivällinen
18.30– Elokuvailta
19–20.30 Iltapala

Perjantai

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

SPORT & SPA HOTEL
Vesileppis

www.vesileppis.fi