

## MTLH – Meidän perheen kesäloma

## Ohjelma

A=aikuiset, N=nuoret 13-17 v. L=lapset 7-12 v. M=muksut 4-6 v.

### SUNNUNTAI

- 15:45-16:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!
  - \* Lomainfo
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 17:45-18:30 Tullaan tutuiksi
  - \* Tiimitoimintaa toisiin tutustuen
- 19:30-20:00 Iltaapala

### MAANANTAI

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Liikuntaleikit ja temppurata
  - \* Muksut 4-6 v.
- 09:30-10:15 L: Parkour ja temppurata
  - \* Lapset 7-12 v.
- 10:30-11:15 N: Esport tutustuminen e-urheiluun
  - \* Nuoret 13-17 v.
- 11:45-12:30 Lounas
- 14:00-15:30 Koko perheen seinäkiipeily, liaanihyppy ja pomppulinna
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 18:00-22:00 Mahdollisuus sauna rantasanalla
- 20:30-21:00 Iltaapala

### TIISTAI

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Yleisurheilu
- 09:30-10:15 L: Yleisurheilu
- 09:30-10:15 A: Vinkkejä kuntosaliharjoitteluun
  - \* Tunti soveltuu myös nuorille
- 10:45-11:30 N: Frisbeegolf
- 11:45-12:30 Lounas
- 14:00-15:30 Koko perheen kalliolaskeutuminen
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 19:30-20:00 Iltaapala

### KESKIVIikko

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Uimakouluharjoitteita leikkien ja pelien kautta
  - \* Vanhemmat mukana uimahallissa
- 09:30-10:15 L: Vesizorbing ja vesipelit
  - \* Vanhemmat mukana uimahallissa
- 09:30-10:15 N: Vesizorbing ja vesipelit

12:00-12:45 Lounas

14:00-14:45 Koko perheen RastiSeikkailu

17:00-17:45 Päivällinen

19:30-20:00 Iltapala

#### **TORSTAI**

07:00-09:00 Aamiainen

09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille

09:30-10:15 M: Aartenmetsästys

09:30-10:15 L + N: Polkuautokurvailut ja -kisailut

09:30-10:15 A: Kehonhuolto

\* Tunti soveltuu myös nuorille

11:30-12:15 Lounas

14:00-14:45 Koko perheen LomaOlympialaiset

16:30-17:15 Päivällinen

19:30-20:00 Iltapala

#### **PERJANTAI**

07:00-09:00 Aamiainen

10:00-10:45 Kiitos lomasta!

\* Loman päätös ja palaute

11:15-12:00 Lounas

Loman aikana spa ja kuntosali vapaasti käytössä aukioloaikojen puitteissa.

Vuokravälineet veloituksetta lomalaisten käytössä.

## MTLH – Vertaisloma lapsiperheille

## Ohjelma

A=aikuiset, N=nuoret 13-17 v. L=lapset 7-12 v. M=muksut 4-6 v.

### SUNNUNTAI

- 15:00-15:45 Tervetuloa Tanhuvaaraan!
  - \* Lomainfo
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 17:45-18:30 Tullaan tutuiksi
  - \* Tiimitoimintaa toisiin tutustuen
- 19:30-20:00 Iltapala

### MAANANTAI

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Liikuntaleikit ja temppurata
  - \* Muksut 4-6 v.
- 09:30-10:15 L: Parkour ja temppurata
  - \* Lapset 7-12 v.
- 10:30-11:15 N: Frisbeegolf
  - \* Kokoontuminen puistoalueelle
- 11:45-12:30 Lounas
- 14:00-15:30 Koko perheen seinäkiipeily, liaanihyppy ja pomppulinna
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 18:00-22:00 Mahdollisuus sauna rantasaunalla
- 20:30-21:00 Iltapala

### TIISTAI

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Yleisurheilu
- 09:30-10:15 L: Yleisurheilu
- 09:30-10:15 A: Porrastreeni
  - \* Tunti soveltuu myös nuorille
- 10:45-11:30 N: Frisbeegolf
  - \* Kokoontuminen leikkipuistoon
- 11:45-12:30 Lounas
- 14:00-15:30 Koko perheen kalliolaskeutuminen
  - \* Kokoontuminen vastaanoton eteen
- 16:45-17:30 Päivällinen
- 19:30-20:00 Iltapala

### KESKIVIIKKO

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille
- 09:30-10:15 M: Uimakouluharjoitteita leikkien ja pelien kautta
  - \* Vanhemmat mukana uimahallissa
- 09:30-10:15 L: Vesizorbing ja vesipelit
  - \* Vanhemmat mukana uimahallissa

09:30-10:15 N: Vesizorbing ja vesipelit  
12:00-12:45 Lounas  
14:00-14:45 Koko perheen RastiSeikkailu  
\* Kokoontuminen respan eteen  
17:00-17:45 Päivällinen  
19:30-20:00 Iltapala

**TORSTAI 31.7.2025**

07:00-09:00 Aamiainen  
09:00-11:00 Lastenhoito 1-4-vuotiaille  
09:30-10:15 M: Aartenmetsästys  
\* Kokoontuminen leikkipuistoon  
09:30-10:15 L + N: Polkuautokurvailut ja kisailut  
09:30-10:15 A: Kehonhuolto  
\* Tunti soveltuu myös nuorille  
11:30-12:15 Lounas  
14:00-14:45 Koko perheen LomaOlympialaiset  
16:30-17:15 Päivällinen  
19:30-20:00 Iltapala

**PERJANTAI 1.8.2025**

07:00-09:00 Aamiainen  
09:30-10:15 Kiitos lomasta!  
\* Loman päätös ja palaute  
11:15-12:00 Lounas

Loman aikana spa ja kuntosali vapaasti käytössä aukioloaikojen puitteissa.  
Vuokravälineet ovat veloituksetta lomalaisten käytössä.

Ohjelmaan lisätään tarvittaessa vertaisohjaajien pitämät tuokiot ja tunnit