



MTLH Perheloma (erityislomat)
Vuokatin Urheiluopistolla (Kesä / Syksy)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Vuokatti Areena
17.00 – 18.00	Lapsille ja nuorille tempputiikuntaa	Telinesali
17.00 – 18.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle geokätköilyä	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 3.

10.00 – 12.00	Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille pehmogolf	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Frisbeegolfia lapsille, nuorille ja aikuisille	Lähtö pihakentältä
10.00 – 12.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali
	Omatoiminen iltapäivä	
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle tiimikisailut	Pihakenttä
14.00 – 15.00	Nuorille ja aikuisille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.00	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Telinesali
14.00 – 15.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 6.

9.00 – 10.00	Koko perheelle soutua, melontaa ja sup-lautailua	Särkisen järvi
11.00 – 12.00	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



MTLH Perheloma (yleislomat)
Vuokatin Urheiluopistolla (Kesä / Syksy)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Vuokatti Areena
17.00 – 18.00	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
17.00 – 18.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle geokätköilyä	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 3.

10.00 – 12.00	Koko perheelle retki Vuokatin vaaralle	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille pehmogolf	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 4.

10.00 – 11.30	Frisbeegolfia lapsille, nuorille ja aikuisille	Lähtö pihakentältä
10.00 – 12.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali
	Omatoiminen iltapäivä	
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 5.

10.00 – 11.00	Koko perheelle tiimikisailut	Pihakenttä
14.00 – 15.00	Nuorille ja aikuisille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.00	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Telinesali
14.00 – 15.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 6.

9.00 – 10.00	Koko perheelle soutua, melontaa ja sup-lautailua	Särkisen järvi
11.00 – 12.00	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



MTLH Perheloma (erityislomat)
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi / Kevät)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Vuokatti Areena
17.00 – 18.00	Lapsille ja nuorille temppuliikuntaa	Telinesali
17.00 – 18.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle geokätköilyä	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 3.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pulkkamäki	Tekniikkarinne
14.00 – 15.30	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille pehmogolf	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 4.

10.00 – 12.00	Lumikenkäilyä lapsille, nuorille ja aikuisille	Lähtö pihakentältä
10.00 – 12.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali
	Omatoiminen iltapäivä	
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä / avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 5.

10.00 – 11.30	Koko perheelle pilkkimistä	Särkisen jää
14.00 – 15.00	Nuorille ja aikuisille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.00	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Telinesali
14.00 – 15.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 6.

9.00 – 10.00	Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla ja lumenveistoa	Särkisen jää
11.00 – 12.00	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v



MTLH Perheloma (yleislomat)
Vuokatin Urheiluopistolla (Talvi / Kevät)

Päivä 1.

14.00 – 15.00	Tervetuloinfo	Luentosali
16.00 – 17.00	Koko perheen ryhmäytymispelit ja -leikit	Vuokatti Areena
17.00 – 18.00	Lapsille ja nuorille tempputiikuntaa	Telinesali
17.00 – 18.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 2.

10.00 – 11.30	Koko perheelle geokätköilyä	Lähtö pihakentältä
14.00 – 15.30	Aikuisille mailapelit (padel, squash, pöytätennis)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille liikuntapelit (Ballbouncer, Funbattle...)	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 3.

10.00 – 11.00	Koko perheelle pulkkamäki	Tekniikkarinne
14.00 – 15.30	Aikuisille vertaistukikeskustelukerta	Luentosali
14.00 – 15.30	Lapsille ja nuorille pehmogolf	Vuokatti Areena
14.00 – 15.30	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 4.

10.00 – 12.00	Lumikenkäilyä lapsille, nuorille ja aikuisille	Lähtö pihakentältä
10.00 – 12.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille ja leikki-ikäisille	Pikku-Pölly / Telinesali
	Omatoiminen iltapäivä	
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä / avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Päivä 5.

10.00 – 11.30	Koko perheelle pilkkimistä	Särkisen jää
14.00 – 15.00	Nuorille ja aikuisille ekoaseammuntaa	Vuokatti Areena
14.00 – 15.00	Leikki-ikäisille ja lapsille liikuntaleikit ja -pelit	Telinesali
14.00 – 15.00	Lastenhoitoa / toimintaa alle 4-vuotiaille	Pikku-Pölly / Telinesali

Päivä 6.

9.00 – 10.00	Koko perheelle rekiajelua moottorikelkalla ja lumenveistoa	Särkisen jää
11.00 – 12.00	Loman päätös / palautetilaisuus	Luentosali

IKÄRAJAT: "Leikki-ikäinen" = 4-6v, "Lapsi" = 7-12v, "Nuori" = 13-17v