



Aikuiset ja erityisryhmät

Malliohjelma (kesä, talvi, kevät/syys)

	TULOPÄIVÄ	
14:00-	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto/Eppula Buffet
18:00-20:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
	PÄIVÄ 2	
09:30-10:00	Tervetuloa Kuortaneen urheiluopistolle! -Tuloinfo	Luentotila
10:00-11:00	Ryhmä tutuksi – tutustutaan toisiimme huumorimielellä varustetuilla tehtävillä	Liikuntatila
13:00-15:00	Tutustutaan alueeseen sauvakävelen * Sauvakävelyn tekniikkaklinikka * Liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä	Lähtö kokoontumis pisteeltä
15:30-16:30	Hauskoja pallopelejä esim. PickleBall, KinBall, päällikköpallo, savolainen pesäpallo, pehmispomppis	Liikuntatila
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
19:00-21:00	Rantasauna lämpimänä Ryhmän omatoiminen illanvietto	Rantasauna
	PÄIVÄ 3	
08:30 alk.	UKK-testi	Liikuntatila
10:30-11:30	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijuoksua ja -jumpsua	Uimahalli
13:30-15:00	Elämysliikuntaa ulkona vuodenaikojen mukaan: esim. fatbike, kirkkovenesoutu, frisbeegolf, melonta	Liikuntatila sisällä tai ulkona
16:00-17:00	Palauttavaa kehonhuoltoa testipäivän jälkeen	Liikuntatila
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
19:00-20:00	Ohjelmallinen illanvietto: esim. Bingo, tietovisa tms.	Luentotila

	PÄIVÄ 4	
7:30-9:00	Aamu-uinti aamuvirkuille (syksy/talvi/kevät)	Uimahalli
09:30-11:30	Toiminnallinen tietotuokio sekä keskustelua aiheesta: Energiaa arkeen oikeilla valinnoilla	Luentotila/Kota/Grillikatos
13:30-15:00	Elämysliikuntaa ulkona vuodenaikojen mukaan: esim. fatbike, kirkkovenesoutu, frisbeegolf, melonta	Lähtö kokoontumis pisteeltä
15:30-16:30	Kehonhuoltoa Highrollereilla	Liikuntatila
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
20:00-22:00	Ohjelmallinen illanvietto esim. Bingo, tietovisa, leikkimieliset kisailut, karaoke tms	Tila tarkentuu
	PÄIVÄ 5	
09:00-10:30	Elämysliikuntaa ulkona vuodenaikojen mukaan: esim. Fatbike, kirkkovenesoutu, frisbeegolf, melonta	Lähtö kokoontumis pisteeltä
11:00-12:00	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijumppaa välineillä	Uimahalli
14:00-15:00	Elämyksellistä sisäliikuntaa: esim. jousiammunta, seinäkiipeily	Liikuntatila
15:30-16:30	Kehonhuoltoa fasciapalloilla	Liikuntatila
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
	PÄIVÄ 6	
09:00-10:00	Lempää liikettä ja kehon herättelyä	Liikuntatila
10:00-11:00	Testipalaute UKK-testeistä	Luentotila
11:15-11:45	Nautitko lomastasi? Päätös- ja palautetilaisuus	Luentotila/ATK-luokka
	Avainten luovutus ja päätöslounas Kiitos ja turvallista kotimatkaa	

Ruokailuajat loman aikana		
07:00-10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Aalto/Eppula
16:30-19:00	Päivällinen	Aalto/Eppula