

SOLARIS-LOMAT PERHELOMA

MALLIOHJELMA

Päivä 1.

- 15:00 alkaen Sisäänkirjautuminen hotelliin alkaa
16:00 – 16:45 **Tuloinfo, tutustutaan taloon sekä muihin lomalaisiin**
16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 2.

- 06:30 – 10:00 Aamiainen
10:00 – 11:00 **Ryhmäytymistä koko perheelle pelien merkeissä, Liikuntasali**
11:00 – 13:00 Lounas
14:30 – 16:30 **Lastenhoito 3-7v.**
14:30 – 16:00 **Koko perheen metsäfrisbeegolfia**
Metsäfrisbeegolfin peliajatus on samantapainen kuin tavallisessa golfissa, rata on tarkoitus kiertää mahdollisimman vähillä heitoilla, ja metsässä.
16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 3.

- 06:30 – 10:00 Aamiainen
10:00 – 11:00 **Koko perheen vesiliikuntaa allasosastolla**
11:00 – 13:00 Lounas
14:30 – 16:00 **Geokätköilyä koko perheelle**
Geokätköily on nykypäivän aartenetsintää luonnossa tai kaupunkiympäristössä. Siinä etsitään gps-laitteen tai älypuhelimien avulla ympäristöön piilotettuja rasioita, geokätköjä. Mukaan tarvitset vain säänmukaiset ulkoiluvarusteet, oman älypuhelimien ja sopivasti seikkailumieltä.
Lyhyt perehdytys geokätköilyn saloihin sisätiloissa. Perehdytyksen jälkeen siirymme oppaan kanssa ulos etsimään kätköjä hotellin läheisyydestä.
16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 21:00 **Koko perheen karaoke**
19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 4.

- 06:30 – 10:00 Aamiainen
10:00 – 11:00 **Luonto-liikuntaa koko perheelle: Metsäretki Sulosaaren laavulle**
11:00 – 13:00 Lounas
14:30 – 16:30 **Lastenhoito 1-3v.**
15:00 – 16:00 **Ohjattua toimintaa lapsille**
15:00 – 16:00 **Kehonpainoharjoittelu aikuisille ja nuorille**
Tunti on toiminnallista lihaskuntoharjoittelua omaa kehonpainoa käyttäen. Harjoittelu on tehokasta ja tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina.
16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen
19:00 – 20:00 **Koko perheen bingo ja tietovisa**
19:00 – 21:00 Iltapala



Päivä 5.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:30 – 11:30 **Lastenhoito 3-7v.**

10:00 – 11:00 **Koko perheen vesiliikuntaa allasosastolla**

11:00 – 13:00 Lounas

14:30 – 15:30 **Ohjattua toimintaa lapsille liikuntasalissa**

14:30 – 15:30 **Rentoutus- ja kehotietoisuusharjoitus aikuisille ja nuorille**

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 6.

06:30 – 10:00 Aamiainen

10:30 – 11:15 **Palauttekeskustelu lomasta**

11:00 – 13:00 Lounas

12:00 Huoneiden luovutus. Turvallista kotimatkaa!



Omatoimiliikunta ja -ohjelma:

- Kylpylä avoinna päivittäin
- Kuntosali ja -välineet
- Liikuntasali ja -välineet
- Sulosaaren luontopolku
- Lapsille 2 leikkihuonetta
- Pihapelivälineitä ja lautapelejä

Lisämaksusta:

- Fysioterapia-, jalkaterapia- ja hierontapalvelut (Fysiosatama, hotellin 2.krs.)
 - Veneet, kanootit, kajakit ja sup-laudat
- (Vuokravenho, vesiturheilukeskus Casinon rannassa)

Nähtävää ja koettavaa Savonlinnassa:

- Olavinlinna

Maailman pohjoisin keskiaikainen linna, joka toimii vuosittain Savonlinnan Oopperajuhlien päänäyttämönä.

- Riihisaaren museo

Nautiskele näyttelyistä, tutustu laivahistoriaan ja tee ostoksia museokaupasta.

- Lusto, Suomen Metsämuseo

Lusto tarjoaa oivalluksia ja erilaisia näkökulmia metsän ymmärtämiseen. Museo sijaitsee Punkaharjulla, keskellä kauneinta itäsuomalaista harju- ja järviluontoa.

- Höyrylaivaristeilyt

Entisaikaan Saimaalla saattoi selata yhtä aikaa jopa pari sataa tervahöyryä.

Savonlinna, Euroopan höyrylaivapääkaupunki, on niitä harvoja paikkoja maailmassa, jossa näillä yli satavuotiailla höyrylaivoilla pääsee edelleen risteilemään.

Höyryviheltimen ääni on varma merkki siitä, että kesä on saapunut Savonlinnaan!

- Talviaktiiviteetit

Lumipeitteinen Saimaa on jylhä ja komea, retkiluisteluradat tai hiihtoladut talvisten saarien ja luotojen lomassa ovat unohtumaton elämys.

