



## PERHELOMA

*Malliohjelma (Kesä, talvi, kevät/syys)*

### SUNNUNTAI

15:00-16:30	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto/Eppula Buffet
18:00-20:00	Perheuintia	Uimahalli
	Alueeseen tutustumista omatoimisesti *Luontopolku, lapsille Tartsanrata *Kuortanehalli avoinna lomalaisille klo 20:00 saakka	Kartta vastaanotosta
20:00-21:00	Iltapala	Eppula Buffet

### MAANANTAI

9:30-11:00	Tervetuloa Kuortaneelle! *Perheloman avausinfo ja tutustumisleikit koko perheelle	Luentotilat ja liikuntatilat
14:15-15:45	Koko perheen pallopelit *Pelataan sisällä tai ulkona hauskoja pallopelejä	Liikuntatilat/Nurmikenttä/Tekonurmi
16:00-20:00	Perheuinti ja palautumiskeskuksen poreet	Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: Lomalaisten yhteinen ryhmäliikuntatunti -Bodyweight training	Liikuntatila

### TIISTAI

9:30-11:30	Lastenhoito 1–3- vuotiaille Heppuklubi 3–7- vuotiaille	Heppuklubi/Lastenhoitotilat
10:00-11:00	Aikuiset: Pickleball tai Padel Nuoret (14-17 v): Jousiammunta tai suppailu Junnut (10-13 v): Seinäkiipeily Muksut (7-9 v): Funbattle-kaupunkisota	Liikuntatilat sisällä tai ulkona
14:00-15:30	Liikunnalliset lautapelit koko perheelle: Sinä olet pelinappula	Liikuntatila
16:00-20:00	Perheuinti ja palautumiskeskuksen poreet	Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: Lomalaisten yhteinen ryhmäliikuntatunti -Core training	Liikuntatila
18:30-19:30	Ohjelmallinen illanvietto - tietovisailua/perhekisailuja/karaoke	Luentotilat

## KESKIVIikko

7:30-9:00	Aamu-uinti aamuvirkuille (ei kesällä)	Uimahalli
9:30-11:00	Koko perheen tempuilut	Painihalli
13:30-15:30	Vuodenajan mukainen retki: rantaretki, lumiretki laavulle, metsäretki	Lähtö kokoontumispisteeltä
16:00-20:00	Perheuinti ja palautumiskeskuksen poreet	Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: Lomalaisten yhteinen ryhmäliikuntatunti -Sykejumppa	Liikuntatila

## TORSTAI

9:30-11:30	Heppuklubi 3–7- vuotiaalle	Heppuklubi
	Aikuiset: Toiminnallinen tietoisuus ryhdistä ja selän hyvinvoinnista	
10:00-11:00	Nuoret (14- 17 v): Seinäkiipeily Junnut (10- 13 v): Kinball tai Funbattle Muksut (7- 9 v): Pelejä ja leikkejä	Liikuntatilat sisällä tai ulkona
14:00-15:30	Frisbeegolfia koko perheelle, talvisin lumileikit ja pulkkamäki	Lähtö kokoontumispisteeltä
16:00-20:00	Perheuinti ja palautumiskeskuksen poreet	Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: Lomalaisten yhteinen ryhmäliikuntatunti -Kehonhuolto	Liikuntatila
18:30-19:30	Ohjelmallinen illanvietto, esim.bingo/karaoke/kisailuja	Luentotilat

## PERJANTAI

9:00-10:30	Perheolympialaiset	Liikuntatila sisällä tai ulkona
10:45-11:45	Loman palaute ja päätöstilaisuus	ATK-luokka
11:00-13:00	Huoneiden luovutus ja lounas Hyvää kotimatkaa	Ravintola Aalto/Eppula Buffet

Ruokailuajat loman aikana		
07:00-10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Aalto/Eppula
16:30-19:00	Päivällinen	Aalto/Eppula
20:00-21:00	Illtapala	Eppula Buffet

### MAKSULLISET LISÄPALVELUT, varaus receptionista:

- Fatbike –pyörät, Pickleball -mailat,
- Padel kentät ja välineet
- 3 rantasaunaa
- jäähalli
- kajakit, kanootit, kirkkovene

### LISÄTEKEMISTÄ VELOITUKSETTA:

- Varaa tilat vastaanotosta: kentät sisällä ja ulkona, yleisurheilualue
- Ulkona luontoreitit, frisbeegolf, Mobo-älypuhelinsuunnistus, boulderointiseinä, kota ja laavu
- Välineet: futis, sulkapallo, sähly, pingis, kävelysauvat, sukset ja monet, lumikengät, mölkky ja boccia