

## SOLARIS-LOMAT / LAPSIPERHELOMA

## Ohjelma

**A** = aikuiset, **N** = nuoret 8-15-vuotiaat, **L** = lapset 3-7-vuotiaat toiminnallinen lastenhoito, Lastenhoito 1-3- vuotiaille

### PÄIVÄ 1.

16:00-17:00 Tervetuloa Tanhuvaaraan!  
\* Lomainfo; opiston ja ohjelman esittely  
17:00-17:45 Päivällinen  
18:00-19:00 Tullaan tutuiksi  
\* Tiimitoimintaa toisiin tutustuen  
20:00-20:30 Iltapala

Auditorio

Pallohalli

### PÄIVÄ 2.

07:00-09:00 Aamiainen  
07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen  
\* Omakustanteinen, 25 €/hlö  
09:30-11:30 Lastenhoito 1-3-vuotiaille  
10:00-11:00 **A:** Ohjattu kuntosaliharjoitus  
10:00-11:00 **N:** Polkuauto Grandprix  
10:00-11:00 **L:** Yleisurheilu  
\*Toiminnallinen lastenhoito 3-7 v.  
12:00-12:45 Lounas  
13:00-13:45 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille  
14:30-16:30 Koko perheen seinäkiipeily, liaanihyppy ja boulderointi  
17:00-17:45 Päivällinen  
18:30-22:00 Ryhmän oma rantasaunailta  
18:30-19:30 Ohjattu illanvietto-ohjelma koko perheelle  
20:00-21:00 Iltapala

Testiasema 1

Leikkihuone

Kuntosali

Tekonurmi/Monit.halli

Urh.kenttä/ Monit.halli

Auditorio

Monit.halli

RS/takkatupa

RS/takkatupa

### PÄIVÄ 3.

07:00-09:00 Aamiainen  
09:30-11:30 Lastenhoito 1-3-vuotiaille  
10:00-11:00 **A:** Rappuralli  
10:00-11:00 **N:** E-Sport  
\* E-urheilupelit ja tutustuminen uuteen pelitilaan ohjatusti  
10:00-11:00 **L:** Tarkkuuspelit ja -leikit  
\* Toiminnallinen lastenhoito 3-7 v.  
12:00-12:45 Lounas  
14:30-16:30 Koko perheen kalliolaskeutuminen  
17:00-17:45 Päivällinen  
18:00-20:00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa  
\*Sport Spa uinti yleisövuoro, melonta, sup-lautailu, frisbee-/minigolf, pelit.  
20:00-20:30 Iltapala

Leikkihuone

Kuntoportaati

E-Sport luokka

Tekonurmi

Purnuvuori

**PÄIVÄ 4.**

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-11:30 Lastenhoito 1-3-vuotiaille	Leikkihuone
10:00-11:00 <b>A:</b> Vesijuoksuharjoitus	Spa isoallas
09:45-10:30 <b>N:</b> VesiZorbing	Spa isoallas
09:45-10:30 <b>L:</b> Vesileikit ja -pelit	Spa pieniallas
* Toiminnallinen lastenhoito 3-7 v.	
12:00-12:45 Lounas	
13:00-17:00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	
*Melonta, sup-lautailu, frisbee-/minigolf, pelit.	
17:00-17:45 Päivällinen	
18:00-19:00 Koko perheen RastiSeikkailu	Ulkona
20:00-20:30 Iltapala	

**PÄIVÄ 5.**

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-11:30 Lastenhoito 1-3-vuotiaille	Leikkihuone
10:00-11:00 <b>A:</b> CrossTraining	Tekonurmi/Monit.halli
10:00-11:00 <b>N:</b> Parkour	Pallohalli
10:00-11:00 <b>L:</b> Temppurata	Pallohalli
* Toiminnallinen lastenhoito 3-7 v.	
12:00-12:45 Lounas	
14:00-15:00 Koko perheen LomaOlympialaiset	Tekonurmi
17:00-17:45 Päivällinen	
18:00-20:00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	
*Sport Spa uinti yleisövuoro, melonta, sup-lautailu, frisbee-/minigolf, pelit.	
20:00-20:30 Iltapala	

**PÄIVÄ 6.**

07:00-09:00 Aamiainen	
10:00-11:00 Kiitos Lomasta!	Auditorio
* Päätös ja palaute	
12:00-12:45 Lounas	

Kannustamme loman aikana myös omatoimiseen liikkumiseen yhdessä perheen kanssa. Tanhuvaara tarjoaa maksuttomasti tilat ja liikuntavälineitä. Varaukset vastaanotosta.

**Kokokuvausi:**

- Sport Spa
- Kuntosali
- Ryhmäliikunnat
- Sulkapallo
- Pingis
- Salibandy
- Jalkapallo
- Koripallo
- Yleisurheilu
- Liaanihyppy
- Boulderointi
- Mөлky
- Sauvakävely
- Purnuvuoren-retki
- Nuotio-retki
- Leikkihuone
- Ulkoleikkipaikka
- Lasten kirjasto
- Lautapelit

**Kesäkausi:**

- Inkkarikootti
- Sup-lauta
- Soutuvene
- Minigolf
- Frisbeegolf
- Tennis
- Petangue
- Uinti Suurijärvellä
- Kuntoportaati
- Polkupyörät

**Talvikausi:**

- Hiihto
- Lumikenkäily
- Pulkkamäki

**Omakustanteiset lisäpalvelut:**

- Yleisöluistelu 5 €/hlö, alle 5 v. maksutta, max. 25 €/perhe.
- InBody-kehonkoostumusmittaus 25 € / hlö sis. testipalaute. Varaus vastaanotosta.
- Green Care Farm Luonnos Farmivierailu 15 €/hlö (min.3 hlö) kesto 1 h.
- Green Care Farm Luonnos Farmivierailu ja ratsastuskokeilu 30 €/hlö (min.3 hlö) kesto 1,5 h.

**GREEN CARE FARM LUONNOS**

Maria Pirinen / Green Care Farm Luonnos puh. 045-1274277 greencarefarmluonnos@gmail.com

Osoite: Ikoinniementie 201, 57230 Savonlinna

Luonnoksella hevosia, muuli, lampaita, kanoja, kukko, koira ja kisas.

Lämpimästi tervetuloa eläin elämyksiin Luonnokselle!

Farmivierailut varattava etukäteen Luonnokselta, mainitse olevasi Tanhuvaaran lomalainen.

- Personal trainer yksittäiset ohjatut treenit 55 €/krt.  
Tavoitteidesi mukaisesti suunniteltu ja ohjattu treeni. Ei sisällä harjoitusohjelmaa eikä vaadi sitovaa jatkuvuutta. Lisätietoja valmentajalta.
- Personal trainerin laatimat harjoitusohjelmat alkaen 89 €  
Sisältää kartoituskeskustelun, kuntosaliohjelman (kirjallinen), kuntosaliohjelman läpikäynti/ohjaus kuntosalilla. Lisätietoja valmentajalta.

### PERSONAL TRAINER

Viivi Paasonen Tmi puh: 0407554842 viivi.paasonen@tanhuvaara.fi

- Hyvän olon palveluita mm. hierontaa, kasvo- ja jalkahoidot kauneushoitola Hyvän Olon Sarastus Tanhuvaarassa. Lisätietoja hoidoista ja varaukset: sarastus.eu Hanna Holm puh. 050 462 4539 [hannaholm23@gmail.com](mailto:hannaholm23@gmail.com)
- Savonlinnassa ja sen lähikunnissa järjestetään ympäri vuoden omatoimisia ja ohjattuja aktiviteetteja. Savonlinnan monipuoliseen ohjelma- ja tapahtumatarjontaan voit tutustua tarkemmin osoitteessa [www.visitsavonlinna.fi](http://www.visitsavonlinna.fi)

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Tulemme porrastamaan ruokailuaikoja, joten ne saattavat muuttua. Lopullinen ohjelma jaetaan saapumisen yhteydessä vastaanotostamme.