

PERHE ON PARAS 22.-24.10.2021

Perjantai 22.10.

12.00- 13.00 Kurssin avaus ja info Urheiluhallissa (kenttä 2)

13.00-14.30 *Aikuisten ja nuorten omatoiminen sähly Urheiluhallissa (kenttä1)*

Aikuisten kahvakuulatreeni Urheiluhallissa 13.00-13.45 ja 13.45-14.30(tatami)
(enn.ilm.)

Aikuisten vatsapakaratreeni ja venyttely Urheiluhallissa (kenttä 2)
5-7 v. lasten pallopelit ulkona (lähtö urheiluhallin edestä) (Jim)

8-12 v. lasten taivaspallo ja lippupallo ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (vakio2)

14.30-16.00 Aikuisten ja nuorten jousiammunta Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)

Aikuisten monttucrosstraining ulkona(lähtö Urheiluhallin edestä)
5-7 v. sirkustelu ja akrobatia (tatami)

8-12v. tennis ja pingis Tennis- ja padelhallissa (lähtö Urheiluhallin edestä)

16.30-17.15 Aikuisten ja nuorten porrastreenit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten haavipallo Urheiluhallissa (kenttä 1)
5-7v lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)
8-12v ultimate ulkona (vakio1)

17.00- 20.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka * omat pyyhkeet huoneista mukaan

18.00- 21.00 Päivällinen

Lauantai 23.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 10.30 Aikuisten coretraining ja venyttely Urheiluhallissa (kenttä 2)

Aikuisten cheerleading Monitoimiareena, kenttä 3

Aikuisten omatoiminen pesäpallo (ulkona, hiekkakenttä)

5-7 v hippaleikit ja liikunnalliset muistipelit ulkona (Jim) (lähtö Urheiluhallin edestä
vakiokentälle)



8-11v frisbeegolf ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

yli 12v.tennis ja pingis Tennis- ja padelhallilla (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.00- 11.45 Aikuisten ja nuorten jalkapallo ulkona Vakiokentällä (tekonurmi)

Aikuisten omatoiminen kuntosali Urheiluhallilla

Aikuisten ja nuorten Vierujooga Pallohallissa

5-7v. lasten yleisurheilu (lähtö Urheiluhallilta)

8-11v.lasten cheerleading Monitoimiareena,kenttä 3

yli 12v sähly Urheiluhallilla (kenttä 1)

11.30- 13.00 Lounas

13.00-13.45 Koko perheen kaupunkisota Urheiluhallilla (kenttä 3) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (enn.ilm.) (kaukalo 2)

Koko perheen kuntopiiri (tatami)

14.00-14.45 Koko perheen kaupunkisota Urheiluhallilla (kenttä 3) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (enn.ilm.) (kaukalo 2)

Koko perheen kuntopiiri (tatami)

16.15-18.30 Koko perheen syysretki Letturantaan (lähtö urheiluhallin edestä)

19.00- 21.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka * omat pyyhkeet huoneista mukaan

18.00- 21.00 Päivällinen

Sunnuntai 24.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 09.45 Aikuisten vesijuoksu kuntoaltaassa (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten vatsapakaratreeni Urheiluhallissa (kenttä 2)

5-7v lasten keppariralli Urheiluhallissa (kenttä 4)

8-12v sulkapallo ja pickleball Urheiluhallilla (kenttä 3)

10.00- 11.30 Koko perheen vesiralli kuntoaltaassa

Koko perheen pihasuunnistus (lähtö Urheiluhallilta)

Koko perheen omatoiminen frisbeegolf (kiekot ja kartat Urheiluhallin tiskiltä)

12.00 Huoneiden luovutus

11.30- 14.00 Lounas



enn.ilm = sähköinen ennakkoilmoittautuminen tälle tunnille, ilmoittautuminen mahdollista myös kurssin aikana (mikäli tilaa on) Urheiluhallissa sijaitseviin ennakkoilmoittautumislistoihin.

Lasten ohjelmiin ikäraja 5-vuotta

Aikuisten ohjelmiin ikäraja 15-vuotta

Aikuisten ja nuorten ohjelmiin ikäraja 13-vuotta

Perhe on paras - kurssi on opetusministeriön tukemaa vapaan sivistystyön toimintaa.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin

