

PERHE ON PARAS KESÄ 2022

Maanantai

12.00- 12.45 Kurssin avaus ja info urheiluhallissa (luentokaari)

13.00- 15.00 Koko perheen kesäseikkailu ulkona (Lähtö luentokaari) *(tarvitset puhelimen, jossa nettiselain ja akku ladattuna)*

15.30-16.15 Aikuisten vatsapakaratreeni urheiluhallissa
Aikuisten ja nuorten katukorispelailut ulkona (pallot urheiluhallin tiskiltä)
5-7 v. lasten taikavarjoleikit urheiluhallissa
yli 8v. kaupunkisota sisällä urheiluhallissa

16.00-17.00 Majoittuminen

16.30-20.00 Päivällinen

18.30-19.45 *Koko Perheen omatoiminen frisbeegolf (kiekot ja kartat urheiluhallin tiskiltä) ja palloilu jalkapallokentällä (pallot urheiluhallin tiskiltä)*

Tiistai

07.00- 09.30 Aamiainen

9.00 -10.30 Aikuisten minitriathlon (lähtö Urheiluhallilta)
5-7v lasten ketteryyskaruselli ja hippaleikit urheiluhallissa
yli 8v lasten Kinball ja sähly urheiluhallissa

11.00-11.45 Aikuisten ja nuorten beachvolleytelailut ulkona (pallot urheiluhallin tiskiltä)
Aikuisten Vierujooga Pallohallissa
5-7v. lasten yleisurheilu ulkona (lähtö urheiluhallin edestä)
yli 8v. lasten jalkapallo ulkona jalkapallokentällä (lähtö urheiluhallin edestä)

11.00- 14.30 Lounas

14.00- 15.30 Koko Perheen voltivuoro Monitoimiareenalla



16.00- 16.45 Aikuisten Hiit sisällä urheiluhallissa
5-7v lasten kaupunkisota sisällä urheiluhallissa
yli 8v lasten Vierumäkipelit sisällä urheiluhallissa

16.00-20.00 Päivällinen**Keskiviikko****07.30- 09.00 Aamiainen**

9.00-10.30 Koko Perheen SUP-lautailu ja melonta inkkareilla Valkjärven rannassa

11.00-11.45 Aikuisten crosstraining Urheiluhallissa
5-7v. lasten miljoonapallo Urheiluhallissa
yli 8v. lasten sirkustelu ja razorlautailu ulkona (lähtö urheiluhallin edestä)

11.00- 14.30 Lounas

14.30-16.00 Uintiretki ja letunpaisto Saarijärven letturannassa

16.00-20.00 Päivällinen**Torstai 4.8.****07.00- 09.30 Aamiainen**

09.00- 09.45 Koko Perheen Jousiammunta Monitoimiareenalla (enn.ilm)
Koko perheen Vierumäkipelit ulkona Jalkapallokenttä)

10.15- 11.45 Aikuisten pyöräretki ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)
Aikuisten ja nuorten omatoiminen kuntosali Urheiluhallin takasuoran salilla
5-7v lasten liikunnalliset muistipelit ja sähköpelit/leikit sisällä urheiluhallissa
yli 8v. lasten parkour Monitoimiareenan volttiareenalla (lähtö urh.hallilta)

11.00- 14.30 Lounas

14.00-14.45 Aikuisten foam roller lihashuolto urheiluhallissa
5-7v. lasten keppariralli urheiluhallissa



yli 8v. lasten yleisurheilu ulkona (lähtö urheiluhallilta)

15.15-16.45 Koko Perheen toimintatori Monitoimiareenan parkkipaikalla/sisällä ja ToiveMusaDisco

16.00-20.00 Päivällinen

18.00- 20.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka Valkjärven rannassa. * omat pyyhkeet huoneista mukaan

18.30-20.00 Makkaranpaisto ja hyppytornihyppelyt Valkjärven rannassa

Perjantai 5.8.

07.00- 09.30 Aamiainen

09.00- 9.45 Aikuisten kahvakuula sisällä urheiluhallissa
5-7 v. lasten pallopelit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)
Yli 8 v. lasten Frisbeegolf ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

10.00-11.30 Koko perheen Ninjarata Monitoimiareenan Volttiareenalla
Aikuisten ja nuorten
TRX 10.00-10.45 (enn ilm.) ja venyttely 10.45-11.30 Urheiluhallissa

12.00 Huoneiden luovutus

11.00- 14.30 Lounas

enn.ilm. = tunnille on ennakkoilmoittautuminen tilasta tai välineistä johtuen. Ilmoittautumislistat löytyvät avausinfon jälkeen urheiluhallin seinältä.

Aikuisten ja nuorten ohjelmiin ovat tervetulleita 13-vuotta täyttäneet nuoret.

Aikuisten ohjelmiin ikäraja 15-vuotta

Lasten ohjelmiin ikäraja 5-vuotta



Perhe on paras - kurssi on opetusministeriön tukemaa vapaan sivistystyön toimintaa. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

