

VIERUMÄELLÄ TAPAHTUU

Uko 8-9

Liikuntavälineet, kentät, ohjatut tunnit sekä hieronnat varaat kätevästi verkkokaupastamme: vierumaki.fi/aktiviteettikauppa

Pidätämme oikeudet muutoksiin



LIIKUNTAPAikkojen AUKIOLOAJAT

JÄÄHALLI

Katso jäähallin mailattomat ja mailalliset yleisöluisteluvuorot verkkokaupastamme https://vierumaki.fi/ohjatut_tunnit ja varaa omasi. Jäähallin vieressä sijaitsee myös ulkojääkenttä, jolla luistelu on maksutonta.

KUNTOSALIT

Kuntosalit sijaitsevat Urheiluhallilla. Katso aikataulut kohdasta Urheiluhalli. Toiminnallisen kuntosalin varausajat näet <https://vierumaki.fi/urheiluhalli>

URHEILUHALLI

ma-la klo 8-21
su klo 9-18 | su 16.2. klo 9-21

TENNIS- JA PADELHALLI

Kentät avoinna:
ma-su 8-21

Tervetuloa uusittuun tennis- ja padelhalliimme. Uutuutena mm. Darts, ilmakiikko ja biljardi. Tutustu myös golfsimulaattoriin.

UIMAHALLI

Ajalla 14.2.-16.2.2025

pe 14.2. klo 13-21
la 15.2. klo 7-21
su 16.2. klo 10-21

Ajalla 17.2.-23.2.3025

ma-ti | to-pe klo 10-21
ke | la klo 7-21
su klo 10-17

Ajalla 24.2.-2.3.3025

ma-ti | to-pe klo 13-20
ke | la klo 7-20
su klo 10-17

Talvilomien Vesidiscot

uimahallissa klo 19-20.30:
la 15.2. | ti 18.2. | to 20.2.

HIIHTO

Vierumäen ladut ajetaan päivittäin, tarkemmat tiedot laduista: vierumaki.fi/hiihto

Kaiken kansan laturetkillä on hiihdon lomassa ladun varrella pieniä tehtäviä myös perheen pienimmille.
ke 19.2. klo 12-16

LUONTOLIIKUNTAKESKUS

Ajalla 14.2.-23.2.

pe 14.2. klo 10-18
la 15.2. klo 9-19
su 16.2. klo 9-17
ma-la 17.-22.2. klo 9-19
su 23.2. klo 9-17

Tietoa Vierumäen luonnosta, ideoita luonnossa liikkumiseen ja välinevuokrausta.

KIPINÄ-ULKOILMAKAHVILA

Ilkankurun nuotiopaikalle avataan Kipinä-ulkoilmakahvila. Kahvila on avoinna

- ma 17.2. | la 22.2. klo 17.30-20
- ti 18.2. | to 20.2. klo 12-15

Kahvilassa on myynnissä nokipannukahvia, kuumaa mehua ja kaakaota sekä makkaraa ja nuotiolettujen taikinaa itse paistettavaksi.

MÄENLASKUA ILKANKURUSSA

Päiset kokemaan vauhdin hurmaa myös iltavalaistuksessa 17.2.-2.3. Valot sammuvat klo 20. Välinevarastosta lainaksi löytyy pulkkia ja liukureita. Alla olevina aikoina mäessä ohjaaja paikalla.

- iltamäki ma 17.2. | la 22.2. klo 17.30-20
- päivämäki ti 18.2. | to 20.2. klo 12-15

Tapahtumat ovat maksuttomia.

RANTA- JA SAVUSAUNAT

Rantasaunat

Rantasaunamme Pihka lämpenee yhteisesti naisille ja miehille. Ostathan lipun etukäteen Fennadan vastaanotosta, lipunmyyntiä ei ole paikanpäällä. Saunamaksu 6 €/hlö. Oma pyyhe mukaan!

- 15.-22.2. | 24.2.-1.3. klo 15-18
- ti 25.2. klo 15-17

Avantouinnin mahdollisuus. Rantasaunan pukuhuone on avoinna aamu-uimareille päivittäin klo 6-10. Avantokäynnit eivät ole valvottuja, pulahdukset siis omalla vastuulla.

Tervetuloa rantasaunan lempeisiin löylyihin!

Savusaunat

Ainutlaatuinen kokemus nyt tarjolla kaikille. Tunnelmallinen savusaunamme lämpenee viikolla 8 yhteissaunana sekä miehille että naisille lauantaina 22.2. klo 15-20.

Saunamaksu 23 €/aikuinen, 11,50 €/lapsi sis. pyyhkeen. Maksaminen tapahtuu paikan päällä. Savusaunoille pääsee kuljetuksella Hotelli Fennadan edestä 30 minuutin välein. Paluu Fennadan eteen.

MUITA LOMAVINKKEJÄ

Mitä tapahtuu Vierumäellä? Tsekkaa mitä kaikkea hiihtolomalla voi tehdä tai varaa pelivuoro tai vaikkapa liikuntatunti verkkokaupastamme ja tule mukaan. <https://vierumaki.fi/hiihtoloma>

TERVETULO!

RAVINTOLAT

Uko 8-9

Katso ravintoloidemme menut
osoitteesta vierumaki.fi/ravintolat sekä
muuta vinkkejä osoitteesta
<https://vierumaki.fi/hiihtoloma>

RAVINTOLA V

Aamiainen (19 €/hlö*)
la 15.2.-su 23.2.
klo 8-11

ti 25.2.-pe 28.2.
klo 7-11

la-su 1.-2.3.
klo 8-11

*Lapset 4-11v -50 %,
12-15v -30 %

À la carte
pe 14.2. | ti 25.-pe 28.2.
klo 18-22

la 15.2. | ma 17.-la 22.2.
klo 17-22

su 16.2.
klo 17-21

su 23.-ma 24.2. | su 2.3.
suljettu

Suosittellemme varaamaan pöydän
ennakkoon varausjärjestelmämme
kautta.

Tervetuloa Ravintola V:n makujen
äärelle oheisen QR koodin kautta!



KAHVILA KIERRE

pe 14.2.
klo 14-20

la 15.2.-la 22.2.
klo 11-20

su 23.2.
klo 12-19

ma-la 24.2.-1.3.
klo 11-20

su 2.3.
klo 12-19

Keittolounas (12 €/hlö*)
ajalla 15.2.-2.3.
klo 12-16

Kahvilatuotteet myynnissä kylmien
ja kuumien juomien kera koko
aukioloajan.

**KIERRE-
PIZZA**

ma-la klo 13-19.30
su 13-18.30

PUHTI

Aamiainen - Buffet
(13 €/hlö*)

14.-23.2. ma-su klo 7-9.30
ma 24.2. klo 7-10
ti-pe 25.-28.2. aamiainen Ravintola
V:ssä
la-su 1.-2.3. klo 7-9.30

Lounas - Buffet
(15,50 €/hlö*)
ma-su klo 11-14.30

Päivällinen - Buffet
(17,50 €/hlö*)
ma-la & su 16.2. klo 16-20

Talvilomabuffet
(20 €/hlö*)
15.2. | 19.2. | 22.2. | 26.2. klo 16-20

*Lapset 4-11v -50 %,
12-15v -30 %

Puhtissa täydet anniskeluoikeudet klo
15-20 välisenä aikana.

JATKOAIKA BAR

pe 14.2.
klo 16-00

su 16.2. | su-ke 23.-26.2.
suljettu

la 15.2. | la 22.2.
klo 12-01

to-pe 27.-28.2.
klo 18-23

ma-pe 17.-21.2.
klo 12-23

la 1.3.
klo 18-00

KAHVILA PIHKALA

pe 14.2.
klo 11-21

la 15.2. | su 16.2.
klo 9-21

ma-la 17.-22.2.
klo 10-21

su 23.2. | su 2.3.
klo 10-17

Keittolounas
ma-su klo 12-16 (12 €/hlö*)

Keiton seuraksi tarjoilemme leipää,
levitteitä ja ripotteita.

*Lapset 4-11v. -50 %,
12-15v -30 %



viikolla 8
**BAARI-
MENU**
ma-la
klo 12-22

VIERUMÄKI

OPISKELIJAOHJAUKSET HIIHTOLOMA

17.-20.2.

OHJELMA

Liikunnanohjausopiskelijat ohjaavat aikuisille tunteja maanantaista torstaihin 17.-20.2. Aiheina mm. hiihdon tekniikkaa, kuntosaliharjoittelua, luistelun tekniikkaa, kehonhallintaa. Lipun hinta 5 €/aktiviteetti, liput ostettavissa verkkokaupasta otsikolla: opiskelijaohjaus. Paikkamäärä tunneille on rajattu. Kunkin tunnin aiheen näet alla olevasta aikataulusta. Kokoontuminen suoraan aikataulun mukaisissa paikoissa, lippu näytetään ohjaajalle.

Pidätämme oikeudet aikataulun ja ohjelman muutoksiin.

MAANANTAI 17.2.	TIISTAI 18.2.	KESKIVIikko 19.2.	TORSTAI 20.2.
klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus - Urheiluhalli, yläkuntosaliKahvakuula -Urheiluhalli, tatami	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus - Urheiluhalli YläkuntosaliHiihdon tekniikka- vapaa tyyli	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Kahvakuula - Urheiluhalli, tatami	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Keppijumppa - Urheiluhalli, tatamiKuntosali kiertoarjoitus - Urheiluhalli, yläkuntosali
klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Liikkuvuusharjoitus - Urheiluhalli, kenttä 4Hiihdon tekniikka, vapaa tyyli	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">alavartalotreeni - Urheiluhalli, alasaliUintitekniikka - vapaauinti, kuntoallas	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 2Peruskestävyys-treeni - Urheiluhalli, juoksurata	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Hiihdon tekniikka - perinteinen tyyliKehonhuolto - Kaskelan liikuntasali
klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus vapailla painoilla - Urheiluhalli, alasaliCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 2	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa - VirkistysallasLiikkuvuusharjoitus - Urheiluhalli, tatami	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhallinta - Urheiluhalli, tatamiCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 1	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa - virkistysallasCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 1
klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Kehonhallinta - Urheiluhalli, kenttä 4	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Juoksutekniikka - Urheiluhalli, juoksurata	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa, virkistysallasKuntosaliharjoitus - Urheiluhalli, yläKuntosali	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 1
klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Foam Roller - Urheiluhalli, kenttä 4Vesijumppa - virkistysallas	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhuolto - Urheiluhalli, kenttä 1Keppijumppa - Urheiluhalli, tatami	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Foam roller - Urheiluhalli kenttä 1Nostotekniikat - Urheiluhalli, alasali	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhuolto - Urheiluhalli, tatamiFoam Roller - Urheiluhalli, kenttä 1

