

PERHE ON PARAS 22-24.7.2022 MALLIOHJELMA

Perjantai 22.7.

14.30-15.15 Avaus ja info Urheiluhallilla (luentokaari)

15.30-16.15 Koko Perheen kaupunkisota urheiluhallilla

16.30-17.15 Aikuisten vatsapakara-treeni urheiluhallissa

Aikuisten sulkapallopelailut urheiluhallissa (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

5-7v lasten miljoonapallo urheiluhallissa

yli 8v. Razorlautailu ulkojna (lähtö urheiluhallin edestä)

17.15→ **Majoittuminen**

16.00 – 20.00 Päivällinen

18.30-20.30 Koko perheen kesäseikkailu Saarijärvelle letunpaistoon ja uimaan (*tarvitset älypuhelimien, jossa nettiselain ja akku ladattuna, Seikkailu päättyy Saarijärven letturantaan letunpaiston ja uinnin merkeissä.*)

Lauantai 23.7.

07.00- 09.00 Aamiainen

9-10.30 Koko Perheen Sup lautailu ja melonta Valkjärvellä

11.00-11.45 Aikuisten crosstraining urheiluhallissa (alasalii)

Aikuisten beachvolley pelailut ulkona (pallot urheiluhallin tiskiltä)

5-7v. lasten keppariralli urheiluhallissa

yli 8v. lasten Kinball urheiluhallissa



11.00- 14.30 Lounas

- 14.00-14.45 Koko perheen vesiralli (kuntoallas) (enn.ilm.)
Koko perheen liikuntaleikit ulkona jalkapallokentällä
- 15.15-16.00 Koko perheen vesiralli (kuntoallas) (enn.ilm.)
Koko perheen liikuntaleikit ulkona jalkapallokentällä
- 16.30- 18.00 5-7v. lasten ketteryyskaruselli ja pallopelit urheiluhallissa
yli 8v. parkour ja sirkustelu sisällä urheiluhallissa (tempunurkka, juoksurata, tatami)
Aikuisten minitriathlon ulkona (lähtö urheiluhallilta)
Aikuisten sähköpelailut urheiluhallissa (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

16.00-20.00 Päivällinen

- 19.30-21.00 Rantasaunat Valkjärven rannassa lämpinänä ja hyppytornihyppelyt (omat pyyhkeet huoneista mukaan)

Sunnuntai 24.7.**07.00- 09.30 Aamiainen**

- 09.00- 09.45 Aikuisten ja nuorten sporttitreeni pallohallissa
5-7 v. liikunnalliset muistipelit ja hippaleikit Urheiluhallilla (kenttä 2)
Yli 8v. lasten sähkö Urheiluhallilla (kenttä 1)
- 10.00-10.45 Aikuisten ja nuorten vatsa-pakaratreeni (pallohalli) (enn.ilm.)
Lasten kaupunkisota urheiluhallissa (kenttä 3)
- 10.00-12.00 Koko Perheen omatoimiset aktiviteettimahdollisuudet:
Flow Park seikkailupuisto 10.00-18.00 lisämaksusta, perhelippu 90e
Frisbeegolf ulkona (kiekot ja kartat urheiluhallin tiskiltä)
Koko Perheen sulkapallo urheiluhallissa (kenttä 2) (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)



12.00 Huoneiden luovutus (**maksuton late CheckOut , tiedustele huonekohtaista mahdollisuutta vastaanotosta**)

11.00- 14.30 Lounas

enn.ilm. = tunnille on ennakoilmoittautuminen 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.

