

PERHE ON PARAS 25.-28.10.2021

Maanantai 25.10.

12.00- 12.45 Kurssin avaus ja info (Urheiluhalli kenttä 1 ja 2)

13.00- 13.45 Koko perheen liikuntaleikit (kenttä 1)

Koko perheen Vierumäkipelit (kenttä 2)

13.45-14.30 Koko perheen liikuntaleikit (kenttä 1)

Koko perheen Vierumäkipelit (kenttä 2)

14.30- 15.15 Majoittuminen

15.15- 16.00 Aikuisten ja nuorten porrastreeni (lähtö Urheiluhallin edestä)

Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (kaukalo 2)

Aikuisten omatoiminen sulkapallo Urheiluhallissa (kenttä 2) (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

5-7v lasten keppariralli Urheiluhallissa (kenttä 4)

yli 8v. lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)

16.30- 18.00 Mahdollisuus koko perheen omatoimiseen uintiin uimahallissa

18.00- 21.00 Päivällinen

Tiistai 26.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 10.30 Koko perheen voltivuoro Monotoimiareenalla (volttiareena)

Koko perheen omatoiminen pickleball Monitoimiareenalla (kenttä 3) (mailat ja pallot kentän laidalla)

11.00- 11.45 Aikuisten sporttitreeni Urheiluhallissa (kenttä 3)

Aikuisten ja nuorten omatoiminen sähly Urheiluhallissa (kenttä 1) (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

5-7v. lasten kaupunkisota (kenttä 4)

Yli 8v. lasten sirkustelu Urheiluhallissa (tatami)

11.30- 14.00 Lounas

14.00-15.30 Aikuisten monttucrosstraining ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

Aikuisten ja nuorten vatsapakaratreeni ja venyttely Urheiluhallissa (kenttä 1)

5-7v. lasten yleisurheilu ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

yli 8v Kinball pelit ja leikit Urheiluhallilla (kenttä 3)



16.00-17.30 Koko perheen vesiralli uimahallissa kuntoaltaassa
Koko perheen kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)

18.00- 21.00 Päivällinen

Keskiviikko 27.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.30- 11.00 Aikuisten ja nuorten kuntonyrkkeily ja venyttely Urheiluhallilla (kamppailukulma)
(enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten omatoiminen futsal Urheiluhallissa (kenttä 1)

5-7v lasten taikavarjoleikit ja ketteryyskaruselli Urheiluhallissa (kenttä 4)

yli 8v lasten parkour Volttiareenassa (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.15- 12.00 Aikuisten ja nuorten toiminnallinen liikkuvuus Urheiluhallissa (kenttä 3)

Aikuisten TRX-training Urheiluhallissa (takasuora)

5-7v lasten pallopelit ja leikit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (Jimi)

yli 8v lasten sähly Urheiluhallissa (kenttä 1)

12.00- 14.00 Lounas

14.15-16.30 Koko perheen syysretki letturantaan(lähtö Urheiluhallin edestä)

18.00- 21.00 Päivällinen

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

Torstai 28.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 9.45 Aikuisten vierupumppi Urheiluhallissa (kenttä 3)

Aikuisten omatoiminen kuntosali Urheiluhallin takasuoralla

5-7v lasten valokuvasuunnistus ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

yli 8v lasten frisbeegolf ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

yli 12v lasten cheerleading Monitoimiareena, kenttä 3

10.00-11.30 Koko perheen volttiviuro Monitoimiareenalla (volttiareena)

10.00-11.30 Aikuisten cheerleading Monitoimiareena, kenttä 3

12.00 Huoneiden luovutus

11.30- 14.00 Lounas



enn.ilm = ennakkoilmoittautuminen tälle tunnille Urheiluhallilla, ilmoitustaululla

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

