

## 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 (kenttä 3)

Aikuisten sulkapallopelailut urheiluhallissa (kenttä 2)(mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

Lasten miljoonapallo urheiluhallissa (kenttä1)

17.15→ **Majoittuminen**

#### 17.00 – 19.00 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.

#### 07.30- 09.00 Aamiainen

9.00-10.30 Koko Perheen Sup lautailu ja melonta Valkjärvellä

11.00-11.45 Aikuisten crosstraining urheiluhallissa (alasal)

Aikuisten beachvolley pelailut ulkona (pallot urheiluhallin tiskiltä)

Lasten keppariralli urheiluhallissa (kenttä 3)



**11.30- 14.00 Lounas**

14.00-15.30 Koko perheen vesiralli (kuntoallas)

16.30- 18.00 lasten ketteryyskaruselli ja parkour (tempunurkka, juoksurata)

Aikuisten minitriathlon ulkona (lähtö urheiluhallilta)

Aikuisten sählypelailut urheiluhallissa (kenttä 1) (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)

**17.00-19.00 Päivällinen**

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

**Sunnuntai 24.7.****07.30- 09.00 Aamiainen**

09.00- 09.45 Aikuisten ja nuorten sporttitreeni pallohallissa

Lasten sähly urheiluhallissa (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 (klo 18), tiedustele huonekohtaista mahdollisuutta vastaanotosta**)

**11.30- 14.00 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.**



**VIERUMÄKI**

Matkalla huipulle

