

## PERHE ON PARAS 18.10.-24.10.2021

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa. Lopullinen ohjelma jaetaan leirin avauksessa.

18.10. ma	Aika	Paikka
Kurssin avaus + info	12-12.45	Urheiluhalli (kentät 1,2,3)
Koko perheen ninjarata(enn.ilm.)	13.00-14.30	Monitoimiareena
Koko perheen miljoonapallo		Urheiluhalli(kenttä 1)
Koko perheen pallopelit		Urheiluhalli(kenttä 2)
Koko perheen crosstraining(enn.ilm.)		Urheiluhalli(alakuntosali)
Majoittuminen	14.30-15.30	
Aikuisten ja nuorten sähly	15.30-16.15	Urheiluhalli(kenttä 1)
Aikuisten vatsapakaratreeni		Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten kuntonyrkkeily(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kamppailukulma)
Aikuisten omatoiminen kuntosali		Urheiluhalli(yläkuntosali)
5-7v.lasten keppiralli		Urheiluhalli(kenttä 4)
8-11v.lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 3)
Yli 12v. sirkustelu ja razor		Lähtö Urheiluhallin edestä
Päivällinen	17.00-21.00	
19.10. ti	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Aikuisten ja nuorten jousiammunta(enn.ilm.)	9.00-10.30	Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten curling (enn.ilm.)		Jäähalli
Aikuisten vierujooga ja rentoutus		Pallohalli

Aikuisten omatoiminen sähly		Urheiluhalli(kenttä 1)
5-7v.lasten noppajumppa+liikuntaleikit		Urheiluhalli(kenttä 4)
8-11v. lasten kinball ja pallopelit		Monitoimiareena(lähtö Urheiluhallilta)
yli 12v. taivaspallo ja lippupallo		Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten HIIT-treeni(enn.ilm)	11.00-11.45	Urheiluhalli(tatami)
Aikuisten porrastreeni(enn.ilm.)		Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten ja nuorten toiminnallinen liikkuvuus		Urheiluhalli(kenttä 2)
5-7v.lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 3)
8-11v.lasten frisbeegolf		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. kinball		Urheiluhalli(kenttä 1)
Lounas	11.30-14.00	
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	14.00-14.45	Monitoimiareena
Koko perheen vierumäkipelit		Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten sporttitreeni		Monitoimiareena
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	15.00-15.45	Monitoimiareena
Koko perheen vierumäkipelit		Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten sporttitreeni		Monitoimiareena
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	16-00-16.45	Monitoimiareena
Koko perheen vierumäkipelit		Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten sporttitreeni		Monitoimiareena
Koko perheen omatoiminen pickleball/sulkapallo	18.00-19.30	Urheiluhalli(kentät 2,3)
Rantasaunat Kaski ja Pihka (poppipassi mukaan!)	19.00-21.00	Rantasaunat

Päivällinen 18.00-21.00

20.10.ke	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Aikuisten monttucrosstraining(enn.ilm.)	9.00-10.30	Lähtö Urheiluhallilta
Aikuisten ja Nuorten kuntonyrkkeily ja venyttely(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kamppailukulma)
Aikuisten omatoiminen sulkapallo		Monitoimiareena(kenttä 3)
5-7v.lasten taikavarjoleikit		Urheiluhalli(kenttä 4)
8-11v.lasten sirkustelu		Urheiluhalli(tatami)
Yli 12v. frisbeegolf		Lähtö Urheiluhallin edestä
Koko perheen pallopelit	10.45-11.30	Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten gymsticktreeni(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kenttä 1)
Aikuisten venyttely		Pallohalli
Aikuisten omatoiminen jalkapallo		Vakiokenttä
5-7v.lasten liikuntaleikit ulkona		Lähtö Urheiluhallin edestä
8-11v.lasten valokuvasuunnistus		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. katukoris		Lähtö Urheiluhallin edestä
Lounas	11.30-14.00	
Koko perheen voltivuoro(enn.ilm.)	13.00-14.30	Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten kuntonyrk.+venyt.		Urheiluhalli(enn.ilm.)
Koko perheen omatoiminen Tennis	13.30-15.00	Tennis ja- padelhalli
Koko perheen ninjarata(enn.ilm.)	14.30-15.15	Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten jousiammunta		Monitoimiareena(enn.ilm.)
Koko perheen ninjarata(enn.ilm.)	15.15-16.00	Monitoimiareena
Aikuisten ja nuorten jousiammunta		Monitoimiareena(enn.ilm.)
Koko perheen syysretki	16.00-18.15	Lähtö Urheiluhallin edestä
Rantasaunat Kaski ja Pihka	19.00-21.00	Rantasaunat
Päivällinen	18.00-21.00	

21.10. tO	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	9.00-9.45	Monitoimiareena
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit		Monitoimiareena
Koko perheen vesiralli		Uimahalli
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	10.00-10.45	Monitoimiareena
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit		Monitoimiareena
Koko perheen vesiralli		Uimahalli
Koko perheen volttiviuro(enn.ilm.)	11.00-11.45	Monitoimiareena
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit		Monitoimiareena
Koko perheen vesiralli		Uimahalli
Lounas /Avaus+ info saapuville	12.00-13.30	Info klo.12.00-13.00 Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten vierupumppi ja venyttely(enn.ilm.)	13.30-15.00	Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten vierujooga ja rentoutus		Pallohalli
Aikuisten ja nuorten omatoiminen pesäpallo		Hiekkakenttä
Aikuisten HIIT ja toimin.liikkuvuus		Urheiluhalli(kenttä 1)
5-7v.lasten yleisurheilu ja pallopelit		Lähtö Urheiluhallin edestä
8-11v. lasten parkour ja telinerata		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. sulkapallo+pickleball		Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten ja nuorten trx-training(enn.ilm.)	15.30-16.15	Urheiluhalli(trx)
Aikuisten lentopallo(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten kuntonyrkkeily(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kamppailukulma)
Aikuisten omatoiminen kuntosali		Urheiluhalli(yläkuntosali)

5-7v.lasten ketteryyskaruselli		Urheiluhalli(kenttä 3)
8-11v.lasten jalkapallo		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. parkour		
Koko perheen sirkustelu ja akrobatia		Monitoimiareena(lähtö Urheiluhallin edestä)
Koko perheen omatoimiset pallopelit	18.00-19.30	Urheiluhalli(tatami) Vakiokenttä
Rantasaunat kaski ja Pihka	19.00-21.00	
Päivällinen	18.00-21.00	Rantasaunat

22.10. pe	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Koko perheen crosstraining(enn.ilm.)	9.00-9.45	Urheiluhalli(alakuntosali)
Koko perheen vierumäkipelit		Urheiluhalli(kenttä 1)
Koko perheen voltivuoro(enn.ilm.)		Monitoimiareena
Koko perheen crosstraining(enn.ilm.)	10.00-10.45	Urheiluhalli(alakuntosali)
Koko perheen vierumäkipelit		Urheiluhalli(kenttä 1)
Koko perheen voltivuoro(enn.ilm.)		Monitoimiareena
Koko perheen crosstraining(enn.ilm.)	11.00-11.45	Urheiluhalli(alakuntosali)
Koko perheen vierumäkipelit		Urheiluhalli(kenttä 1)
koko perheen voltivuoro(enn.ilm.)		Monitoimiareena

Lounas /Avaus+info saapuville	11.30-14.00	Info klo.12.00-13.00 Urheiluhalli(luentokaari 12)
Aikuisten ja nuorten omatoiminen sähly	13.00-14.30	Urheiluhalli(kenttä 1)
Aikuisten kahvakuula(13.00-13.45(enn.ilm.) ja 13.45-14.30(enn.ilm.)		Urheiluhalli(tatami)
Aikuisten vatsapakaratreeni ja venyttely		Urheiluhalli(kenttä 2)
5-7v.lasten pallopelit ulkona(jimi)		Lähtö Urheiluhallin edestä
8-11v. lasten taivaspallo ja lippupallo		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. jalkapallo		Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten monttucrosstraining(enn.ilm.)	14.30-16.00	Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten ja nuorten jousiammunta(enn.ilm.)		Monitoimiareena
Aikuisten endurance training(14.30- 15.15(enn.ilm.)ja 15.15-16.00(enn.ilm.)		Urheiluhalli(aerob.tila)
5-7v.lasten sirkustelu ja akrobatia		Urheiluhalli(tatami)
8-11v.lasten tennis ja pingis		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. sähly		Urheiluhalli(kenttä 1)
Aikuisten metsäjooga	16.30-17.15	Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten ja nuorten porrastreeni(enn.ilm.)		Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten haavipallo		Urheiluhalli(kenttä 1)
5-7v.lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 3)
8-11v.lasten kinball pelit ja leikit		Urheiluhalli(kenttä 2)
Yli 12v. ultimate ulkona		Lähtö urheiluhallin edestä
Päivällinen	18.00-21.00	

23.10. la	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Aikuisten trx(9-9.45(enn.ilm.)ja 9.45-10.30	9.00-10.30	Urheiluhalli (trx)
Aikuisten cheerleading(enn.ilm.)		Monitoimiareena(kenttä 3)
Aikuisten coretraining ja venyttely		Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten omatoiminen pesäpallo		Hiekkakenttä
5-7v.lasten hippaleikit ja muistipelit(jimi)		Lähtö Urheiluhallin edestä
8-11v. lasten frisbeegolf		Lähtö Urheiluhallin edestä
Yli 12v. Tennis ja pingis		Lähtö urheiluhallin edestä
Aikuisten jalkapallo ulkona	11.00-11.45	Vakiokenttä
Aikuisten HIIT-treeni(enn.ilm.)		Urheiluhalli(tatami)
Aikuisten omatoiminen kuntosali		Urheiluhalli(yläkuntosali)
Aikuisten ja nuorten vierujooga		Pallohalli
5-7v.lasten taikavarjoleikit		Urheiluhalli(kenttä 4)
8-11v.lasten cheerleading(enn.ilm.)		Monitoimiareena(kenttä 3)
8-11v.lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 2)
Yli 12v. sähly		Urheiluhalli(kenttä 1)
Lounas	11.30-13.00	
Koko perheen kaupunkisota(enn.ilm.)	13.00-13.45	Urheiluhalli(kenttä 3)
Koko perheen kuntopiiri(enn.ilm.)		Urheiluhalli(tatami)
Koko perheen kaupunkisota(enn.ilm.)		Urheiluhalli(kenttä 3)
Koko perheen kuntopiiri(enn.ilm.)		Urheiluhalli(tatami)
Koko perheen syysretki	16.15-18.30	Lähtö Urheiluhallin edestä
Rantasaunat Kaski ja Pihka	19.00-21.00	Rantasaunat
Päivällinen	18.00-21.00	

24.10. su	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30-9.00	
Aikuisten vesijuoksu(enn.ilm.)	9.00-9.45	Uimahalli
Aikuisten metsäjooga		Lähtö Urheiluhallin edestä
Aikuisten ja nuorten vatsapakaratreeni		Urheiluhalli(kenttä 2)
5-7v.lasten keppariralli		Urheiluhalli(kenttä 4)
8-11v.lasten sirkustelu		Urheiluhalli(tatami)
Yli 12v. sulkapallo ja pickleball		Urheiluhalli(kenttä 3)
Koko perheen vesiralli (enn.ilm.)	10.00-11.30	Uimahalli
Koko perheen valokuvasuunnistus		Lähtö Urheiluhallin edestä
Koko perheen omatoiminen frisbeegolf		Urheiluhallilta kiekot ja kartat
Huoneiden luovutus	12.00	
Lounas	11.30-14.00	

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