

PERHE ON PARAS MALLIOHJELMA SYSSLOMA 2022

Päivä 1

- 12.00- 12.45 Kurssin avaus ja info Urheiluhallissa (kenttä 1,2)
- 13.00- 14.30 Koko perheen Volttivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena) **enn.ilm**
Koko perheen Curling Jäähallissa (kenttä 2) **enn.ilm**
- 15.00-15.45 Aikuisten vatsapakaratreeni Urheiluhallissa (kenttä 2)
Aikuisten ja nuorten sählypelailut Urheiluhallissa (kenttä 1)
5-7v. lasten keppariralli Urheiluhallissa (kenttä 4)
yli 8v lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)
- 16.00-16.45 Majoittuminen
- 17.00- 17.45 Aikuisten Dancemix pallohallissa
Aikuisten ja nuorten mahdollisuus yläkuntosalin käyttöön
5-7v. lasten sirkustelu Urheiluhallissa (tatami)
yli 8v lasten sähly urheiluhallissa (kenttä 1)
- 16.00- 21.00 Päivällinen

Päivä 2

- 07.30- 09.30 Aamiainen
- 09.00-10.30 Aikuisten TRX training 9.00-9.45 (enn.ilm.)ja 9.45-10.30 (enn.ilm.)
Aikuisten ja nuorten pickleball pelailut Urheiluhallissa(kenttä 2) (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä)
5-7v. Miljoonapallo ja taikavarjoleikit Urheiluhallilla (kenttä 1)
yli 8v. lasten kinball ja pallopelit Urheiluhallilla, kenttä 3
- 11.00-11.45 Aikuisten ja nuorten toiminnallinen liikkuvuus Urheiluhallissa (kenttä 2)
5-7v. lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)
yli 8v. lasten. lasten frisbeegolf (lähtö urheiluhallin edestä)
- 11.30- 14.00 Lounas
- 14.00-16.15 Koko perheen Syysseikkailu ulkona
Koko perheen Ninjarata volttiareenalla 14.00-15.00 **enn.ilm** ja 15.00-16.00 **enn.ilm**
- 16.45-17.30 Aikuisten ja nuorten Vierujooga pallohallissa
Aikuisten ja nuorten mahdollisuus yläkuntosalin käyttöön urheiluhallissa
5-7v. lasten kinball leikit urheiluhallissa kenttä 2
yli 8v. lasten gladiaattori-pelit urheiluhallissa kenttä 3
- 18.00- 19.30 Koko perheen omatoiminen pickleball ja sulkapallo Urheiluhallilla, kenttä 2 ja 3 (mailat ja pallot Urheiluhallin tiskiltä)



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

18.00- 21.00 Päivällinen

Päivä 3

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00-9.45 Aikuisten Crosstraining

Aikuisten jalkapallopelailut ulkona jalkapallokentällä (pallot ja liivit urheiluhallin tiskiltä)vakio

5-7v. lasten toivepallopelit urheiluhallissa (kenttä 1)

yli 8v. lasten sirkustelu urheiluhallissa (tatami)

10.00- 11.30 Koko perheen vesiralli Uimahallissa **enn.ilm**

Koko perheen Volttiviuro **enn.ilm**

Koko Perheen Tennispelailut Tennis- ja Padelhallilla (mailat ja pallot urheiluhallin tiskiltä, myös palautus tiskille)(kentät 2,5 ja 6) **enn.ilm**

12.00 Huoneiden luovutus

12.00- 13.30 Lounas

enn.ilm.= Näin merkatuille tunneille ennakoilmoittautuminen.

Ennakoilmoittautuminen tapahtuu Urheiluhallilla. Ennakoilmoittautumislaput sijaitsevat Urheiluhallin tuloaulan seinillä.

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

