

PERHE ON PARAS 18.-21.10.2021

Maanantai 18.10.

12.00- 12.45 Kurssin avaus ja info Urheiluhallissa (kenttä 1,2 ja 3)

13.00- 14.30 Koko perheen ninjarata Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
Koko perheen miljoonapallo Urheiluhallissa (suositus lapset alle 9v.) (kenttä 1)
Koko perheen pallopelit Urheiluhallissa (kenttä 2)

14.30- 15.30 Majoittuminen

15.30- 16.15 Aikuisten ja nuorten sähly Urheiluhallissa (kenttä 1)
Aikuisten kuntonyrkkeily Urheiluhallissa (kamppailukulma) (enn.ilm.)
Aikuisten omatoiminen kuntosali Urheiluhallissa
5-7v. lasten keppariralli Urheiluhallissa (kenttä 4)
8-11v lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)

16.30- 18.00 Mahdollisuus koko perheen omatoimiseen uintiin uimahallissa

18.00- 21.00 Päivällinen

Tiistai 19.10.

07.30- 09.30 Aamiainen

09.00-10.30 Aikuisten ja nuorten jousiammunta Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)
Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (kaukalo 1) (enn.ilm.)
Aikuisten omatoiminen sähly Urheiluhallissa (kenttä 1) (mailat ja pallot Urheiluhallin tiskiltä) (enn.ilm.)
5-7v. lasten telinerata Volttiareenalla (lähtö Urheiluhallin edestä)
8-11v tennis ja pingis Tennis- ja padelhallilla (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.00-11.45 Aikuisten HIIT-treeni Urheiluhallissa (tatami)
Aikuisten porrastreenit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)
Aikuisten ja nuorten toiminnallinen liikkuvuus (kenttä 2)
5-7v. lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)
8-11v. parkour volttiareenalla (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.30- 14.00 Lounas

14.00-14.45 Koko perheen volttiviuro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
Koko perheen Vierumäkipelit Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)



- Aikuisten ja nuorten sporttitreeni Monitoimiareenalla (kenttä 3)
- 15.00-15.45 Koko perheen voltтивуoro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
 Koko perheen Vierumäkipelit Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)
 Aikuisten ja nuorten sporttitreeni Monitoimiareenalla (kenttä 3)
- 16.00-16.45 Koko perheen voltтивуoro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
 Koko perheen Vierumäkipelit Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)
 Aikuisten ja nuorten sporttitreeni Monitoimiareenalla (kenttä 3)
- 18.00- 19.30 *Koko perheen omatoiminen pickleball ja sulkapallo Urheiluhallilla, kenttä 2 ja 3
 (mailat ja pallot uh:n tiskiltä)*
- 19.00-21.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka * omat pyyhkeet huoneista mukaan
- 18.00- 21.00 Päivällinen**

Keskiviikko 20.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 10.30 Aikuisten monttucrosstraining (ulkona, lähtö Urheiluhallin edestä) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten kuntonyrkkeily ja venyttely urheiluhallissa (kamppailukulma)
 (enn.ilm.)

*Aikuisten ja nuorten omatoiminen sulkapallo (Monitoimiareena, kenttä 3) *mailat
 urheiluhallilta*

5-7v lasten taikavarjoleikit Urheiluhallissa(kenttä 4)

8-11v. lasten sirkustelu + akrobatia Urheiluhallissa(tatami)
 yi 12v frisbeegolf (lähtö Urheiluhallin edestä)

10.45- 11.30 Koko perheen pallopelit Urheiluhallissa (kenttä 2)

Aikuisten venyttely (pallohalli)

Aikuisten ja nuorten omatoiminen jalkapallo (vakiokentän puolikas, vakio1)

5-7v. liikuntaleikit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä, vakio2)

8-11v katukoris (pienepeliareena Jim) (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.30- 14.00 Lounas

13.00-14.30 Koko perheen voltтивуoro MonitoimiAreenalla (Volttiareena) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten kuntonyrkkeily ja venyttely Urheiluhallissa (kamppailukulma)
 (enn.ilm.)

- 13.30-15.00 *Koko perheen omatoiminen tennis Tennis- ja padelhallilla (mailat ja pallot mukaan Urheiluhallin tiskiltä)*
- 14.30-15.15 Koko perheen Ninjarata Monitoimiareenalla (Voltiareena) (enn.ilm.)
Aikuisten ja nuorten jousiammunta Monitoimiareenalla (enn.ilm.)
- 15.15-16.00 Koko perheen Ninjarata Monitoimiareenalla (Voltiareena) (enn.ilm.)
Aikuisten ja nuorten jousiammunta Monitoimiareenalla (enn.ilm.)
- 16.00-18.15 Koko perheen syysretki Letturantaan (lähtö Urheiluhallin edestä) (enn.ilm.)
- 19.00-21.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka * omat pyyhkeet huoneista mukaan
- 18.00- 21.00 Päivällinen**

Torstai 21.10.**07.30- 09.00 Aamiainen**

- 9.00-9.45 Koko perheen voltivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit Monitoimiareenalla (kenttä 2)
Koko perheen vesiralli uimahallin kuntoallas (uimahalli)
- 10.00-10.45 Koko perheen voltivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit Monitoimiareenalla (kenttä 2)
Koko perheen vesiralli uimahallin kuntoallas (uimahalli)
- 11.00-11.45 Koko perheen voltivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)
Koko perheen liikuntaleikit ja mailapelit Monitoimiareenalla (kenttä 2)
Koko perheen vesiralli uimahallin kuntoallas (uimahalli)

12.00 Huoneiden luovutus**12.00- 13.30 Lounas**

enn.ilm. = sähköinen ennakoilmoittautuminen tälle tunnille, ilmoittautuminen mahdollista myös kurssin aikana (mikäli tilaa on) Urheiluhallissa sijaitseviin ennakoilmoittautumislistoihin.

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**

