

## PERHE ON PARAS 21-24.2.2022 / 24-27.2.2022 (VK08)

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa. Lopullinen ohjelma jaetaan kurssin avauksessa.

| 21.2. ma                             | Aika        | Paikka                      |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Kurssin avaus + info                 | 12-12.45    | Urheiluhalli (kentät 1,2,4) |
| Koko perheen pulkkamäki ja lumipelit | 13.15-14.45 | Lähtö Urheiluhallilta       |
| Majoittuminen                        | 14.45-15.45 |                             |
| Aikuisten kuntonyrkkeily             | 15.45-16.30 | Urheiluhalli                |
| Aikuisten crosstraining              |             | Urheiluhalli                |
| Aikuisten ja nuorten sähkö           |             | Urheiluhalli                |
| 5-7 v. lasten keppariralli           |             | Urheiluhalli                |
| Yli 8 v. lasten kaupunkisota         |             | Urheiluhalli                |

| 22.2. ti                                          | Aika        | Paikka                |
|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Aamiainen                                         | 7.30-9.00   |                       |
| Aikuisten ja nuorten lumikenkäily                 | 9.00-9.45   | Lähtö Urheiluhallilta |
| Aikuisten vierujooga                              |             | Pallohalli            |
| 5-7 v. lasten kaupunkisota                        |             | Urheiluhalli          |
| yli 8 v. lasten sähkö                             |             | Urheiluhalli          |
| Aikuisten kahvakuula(10.15-11.30/11.30-11.45)     | 10.15-11.45 | Urheiluhalli          |
| Aikuisten ja nuorten trx(10.15-11.30/11.30-11.45) |             | Urheiluhalli          |

5-7 v. lasten telinerata

Monitoimiareena(lähtö  
Urheiluhallilta)

yli 8 v. lasten kinball

Monitoimiareena(lähtö  
Urheiluhallilta)

Lounas

11.45-14.00

Puhti

Koko perheen voltdivuoro

14.00-15.30

Monitoimiareena

Koko perheen luistelu(mailaton)

Jäähalli

Koko perheen kaupunkisota

Urheiluhalli

Aikuisten ja nuorten jousiammunta

Monitoimiareena

Koko perheen voltdivuoro

16.00-17.30

Monitoimiareena

Koko perheen luistelu

Jäähalli

Koko perheen kaupunkisota

Urheiluhalli

Aikuisten ja nuorten jousiammunta

Monitoimiareena

Päivällinen

17.30-20.00

Puhti

Koko perheen parkour

18.00-19.30

Monitoimiareena

| 23.2. ke                                             | Aika        | Paikka                |
|------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Aamiainen                                            | 7.30-9.00   |                       |
| Aikuisten ja nuorten lumikenkäily                    | 9.00-10.30  | Lähtö Urheiluhallilta |
| Aikuisten HIIT-training ja kehonhuolto<br>foamroller |             | Urheiluhalli          |
| 5-7v.lasten pulkkamäki                               |             | Lähtö Urheiluhallilta |
| yli 8v.lasten sirkustelu                             |             | Urheiluhalli          |
| Aikuisten ja Nuorten toimin.liikkuvuus               | 11.00-11.45 | Urheiluhalli          |
| Aikuisten endurance training                         |             | Urheiluhalli          |
| 5-7v.lasten miljoonapallo                            |             | Urheiluhalli          |
| Yli 8v. lasten pulkkamäki                            |             | Lähtö Urheiluhallilta |

|                                      |             |                       |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Lounas                               | 11.30-14.00 | Puhti                 |
| Aikuisten ja nuorten hiihtotekniikka | 14.00-15.30 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Koko perheen laturetki               | 14.00-16.15 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo  | 14.00-14.45 | Monitoimiareena       |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo  | 14.45-15.30 | Monitoimiareena       |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo  | 15.30-16.15 | Monitoimiareena       |
| Päivällinen                          | 17.00-18.00 | Puhti                 |
| Koko perheen omatoiminen futsal      | 18.00-18.45 | Urheiluhalli          |
| Koko perheen omatoiminen futsal      | 18.45-19.30 | Urheiluhalli          |
| Rantasaunat kaski ja Pihka           | 16.30-18.30 | Rantasaunat           |

| 24.2. to                                     | Aika        | Paikka                                 |
|----------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|
| Aamiainen                                    | 7.30-9.00   |                                        |
| Aikuisten kuntopiiri ja venyttely            | 9.00-10.30  | Urheiluhalli                           |
| Aikuisten trx (9-9.45 /9.45-10.30)           |             | Urheiluhalli                           |
| Aikuisten ja nuorten Gymstick ja venyttely   |             | Urheiluhalli                           |
| 5-7 v. lasten ketteryyskaruselli+hippaleikit |             | Urheiluhalli                           |
| yli 8 v. lasten parkour                      |             | Monitoimiareena(lähtö Urheiluhallilta) |
| Aikuisten hiihtotekniikka                    | 11.00-11.45 | Lähtö Urheiluhallilta                  |
| Aikuisten kahvakuula                         |             | Urheiluhalli                           |
| Aikuisten ja nuorten lentopallo              |             | Urheiluhalli                           |
| 5-7 v. lasten noppajumppa                    |             | Pallohalli(lähtö Urheiluhallilta)      |
| yli 8 v. lasten pehmokäsipallo               |             | Urheiluhalli                           |
| Lounas/huoneiden luovutus                    | 12.00-14.00 | Puhti                                  |

## PERHE ON PARAS 24-27.2.2022 (VKO 8)

### 24.2.torstai

|                                       |             |                          |
|---------------------------------------|-------------|--------------------------|
| Avaus ja info saapuville              | 12-12.45    | Urheiluhalli, kenttä 1,2 |
| Koko perheen ninjarata                | 13.30-15.00 | Monitoimiareena          |
| Koko perheen vesiralli                |             | Uimahalli                |
| Koko perheen pipolätkä                |             | Ulkojääkenttä            |
| Koko perheen omatoiminen pickleball   |             | Urheiluhalli             |
| Aikuisten ja nuorten jousiammunta     |             | Monitoimiareena          |
| Koko perheen ninjarata                | 15.30-17.00 | Monitoimiareena          |
| Koko perheen vesiralli                |             | Uimahalli                |
| Koko perheen pipolätkä                |             | Ulkojääkenttä            |
| Koko perheen omatoiminen pickleball   |             | Urheiluhalli             |
| Aikuisten ja nuorten HIIT + venyttely |             | Monitoimiareena          |
| Päivällinen                           | 17.00-20.00 | Puhti                    |
| Koko perheen omatoiminen lentopallo   | 18.00-18.45 | Urheiluhalli             |
| Koko perheen omatoiminen lentopallo   | 18.45-19.30 | Urheiluhalli             |
| Rantasaunat Kaski ja Pihka            | 19.00-21.00 | Rantasaunat              |

| 25.2. pe                             | Aika      | Paikka                |
|--------------------------------------|-----------|-----------------------|
| Aamiainen                            | 7.30-9.00 |                       |
| Aikuisten ja nuorten hiihtotekniikka | 9.00-9.45 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Aikuisten vatsapakaratreeni          |           | Pallohalli            |
| 5-7 v. lasten lumileikit ja pelit    |           | Lähtö Urheiluhallilta |

|                                                   |             |                       |
|---------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Yli 8 v. lasten pickleball                        |             | Urheiluhalli          |
| Aikuisten kuntonyrkkeily(10.15-11.00/11.00-11.45) | 10.15-11.45 | Urheiluhalli          |
| Aikuisten ja nuorten jousiammunta                 |             | Monitoimiareena       |
| 5-7 v. lasten telinerata                          |             | Monitoimiareena       |
| Yli 8 v. lasten kaupunkisota                      |             | Urheiluhalli          |
| Lounas                                            | 11.30-13.30 | Puhti                 |
| Koko perheen luistelu                             | 13.30-15.00 | Jäähalli              |
| Koko perheen pulkkamäki                           |             | Lähtö Urheiluhallilta |
| Koko perheen omatoiminen uinti                    |             | Uimahalli             |
| Aikuisten ja nuorten crosstraining                |             | Urheiluhalli          |
| Koko perheen luistelu(mailaton)                   | 15.30-17.00 | Jäähalli              |
| Koko perheen pulkkamäki                           |             | Lähtö Urheiluhallilta |
| Aikuisten trx-training(15.30-16.15/16.15-17.00)   |             | Urheiluhalli          |
| Päivällinen                                       | 16.30-19.00 | Puhti                 |
| Koko perheen kaupunkisota                         | 18.00-19.30 | Urheiluhalli          |
| Rantasaunat Kaski ja Pihka                        | 19.00-21.00 | Rantasaunat           |

| 26.2. la                                         | Aika       | Paikka                |
|--------------------------------------------------|------------|-----------------------|
| Aamiainen                                        | 7.30-9.00  |                       |
| Aikuisten ja nuorten lumikenkäily                | 9.00-10.30 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Aikuisten sporttitreeni+ rentouttava kehonhuolto |            | Pallohalli            |
| 5-7 v. lasten hiihtokoulu                        |            | Lähtö Urheiluhallilta |

|                                         |             |                       |
|-----------------------------------------|-------------|-----------------------|
| yli 8 v. lasten sirkustelu ja akrobatia |             | Urheiluhalli          |
| Aikuisten ja nuorten sähly              | 11.00-11.45 | Urheiluhalli          |
| Aikuisten endurance training            |             | Urheiluhalli          |
| 5-7 v. lasten taikavarjoleikit          |             | Urheiluhalli          |
| Yli 8 v. lasten hiihtokoulu             |             | Lähtö Urheiluhallilta |
| Lounas                                  | 11.30-14.00 | Puhti                 |
| Aikuisten ja nuorten hiihtotekniikka    | 14.00-15.30 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Koko perheen laturetki                  | 14.00-16.15 | Lähtö Urheiluhallilta |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo     | 14.00-14.45 | Urheiluhalli          |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo     | 14.45-15.30 | Urheiluhalli          |
| Koko perheen omatoiminen sulkapallo     | 15.30-16.15 | Urheiluhalli          |
| Päivällinen                             | 16.30-19.00 | Puhti                 |
| Koko perheen omatoiminen sähly          | 18.00-18.45 | Urheiluhalli          |
| Koko perheen omatoiminen sähly          | 18.45-19.30 | Urheiluhalli          |
| Rantasaunat Kaski ja Pihka              | 19.00-21.00 | Rantasaunat           |

| 27.2. su                                | Aika      | Paikka       |
|-----------------------------------------|-----------|--------------|
| Aamiainen                               | 7.30-9.00 |              |
| Aikuisten toimin. liikkuvuus            | 9.00-9.45 | Urheiluhalli |
| Aikuisten kuntonyrkkeily                |           | Urheiluhalli |
| Aikuisten ja nuorten endurance training |           | Urheiluhalli |
| 5-7v.lasten kaupunkisota                |           | Urheiluhalli |
| yli 8 v. lasten kinball                 |           | Urheiluhalli |
| Koko perheen omatoiminen luistelu       |           | Jäähalli     |

|                                         |             |                       |
|-----------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Koko perheen vesiralli                  | 10.00–11.30 | Uimahalli             |
| Koko perheen kaupunkisota ja pallopelit |             | Urheiluhalli          |
| Aikuisten ja nuorten lumikenkäily       |             | Lähtö Urheiluhallilta |
| Lounas                                  | 12.00       | Puhti                 |
| Huoneiden luovutus                      | 11.30–14.00 |                       |