

PERHE ON PARAS 21.-24.10.2021

Torstai 21.10.

12.00- 13.00 Kurssin avaus ja info Urheiluhallissa (kenttä 2)

13.30- 15.00 Aikuisten vierujooga ja rentoutus (pallohalli) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten omatoiminen pesäpallo (ulkona, hiekkakenttä) (Välineet kentän laidalla!)

Aikuisten HIIT klo 13.30-14.15 ja klo 14.15-15.00 toiminnallinen liikkuvuus urheiluhallilla (kenttä 1)

5-7v. lasten noppajumppa ja liikuntaleikit Urheiluhallilla (kenttä 4)

8-12v. lasten parkour ja telinerata Monitoimiareenalla (volttiareena) (lähtö urheiluhallin edestä)

15.30- 16.15 Aikuisten ja nuorten TRX-training (enn.ilm.)

Aikuisten lentopallo Urheiluhallissa (kenttä 2) (enn.ilm.)

Aikuisten omatoiminen kuntosali Urheiluhallin kuntosalilla.

5-7v. lasten taikavarjoleikit Urheiluhallissa (kenttä 3)

8-12v jalkapallo vakiokentällä (vakio 1)

18.00-19.30 Koko perheen Ninjarata Monitoimiareenalla (volttiareena) (enn.ilm.)

Koko perheen omatoimiset pallopelit ja ulkoleikit tekonurmella (Vakiokenttä) (pallot urheiluhallin tiskiltä)

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

18.00- 21.00 Päivällinen

Perjantai 22.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

9.00-9.45 Koko perheen crosstraining Urheiluhallilla (alasali)

Koko perheen Vierumäkipelit sisällä Urheiluhallissa (kenttä 1)

Koko perheen volttiviuro Monitoimiareenalla (volttiareena)

Koko perheen curling jäähallissa (kaukalo 2)



- 10.00-10.45 Koko perheen crosstraining Urheiluhallilla (alasali)
Koko perheen Vierumäkipelit sisällä Urheiluhallissa (kenttä 3)
Koko perheen voltivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena)
Koko perheen curling jäähallissa (kaukalo 2)
- 11.00-11.45 Koko perheen crosstraining Urheiluhallilla (alasali)
Koko perheen Vierumäkipelit sisällä Urheiluhallissa (kenttä 3)
Koko perheen voltivuoro Monitoimiareenalla (volttiareena)
- 11.30- 14.00 Lounas AVAUS (luentokaari 12)**
- 13.00-14.30 *Aikuisten ja nuorten omatoiminen sähly Urheiluhallissa (kenttä1)*
Aikuisten kahvakuulatreeni Urheiluhallissa 13.00-13.45 ja 13.45-14.30(tatami)
(enn.ilm.)
Aikuisten vatsapakaratreeni ja venyttely Urheiluhallissa (kenttä 2)
5-7 v. lasten pallopelit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (Jim)
8-12 v. lasten taivaspallo ja lippupallo ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (vakio2)
- 14.30-16.00 *Aikuisten ja nuorten jousiammunta Monitoimiareenalla (kenttä 2) (enn.ilm.)*
Aikuisten monttucrosstraining ulkona(lähtö Urheiluhallin edestä)
5-7v. sirkustelu ja akrobatia (tatami)
8-12v. tennis ja pingis Tennis- ja padelhallilla (lähtö Urheiluhallin edestä)
- 16.30-17.15 *Aikuisten ja nuorten porrastreenit ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä) (enn.ilm.)*
Aikuisten ja nuorten haavipallo Urheiluhallissa (kenttä 1)
5-7v lasten kaupunkisota Urheiluhallissa (kenttä 3)
8-12v ultimate ulkona (vakio1)
- 17.00- 20.00 Rantasaunat Kaski ja Pihka * omat pyyhkeet huoneista mukaan
- 18.00- 21.00 Päivällinen**

Lauantai 23.10.

- 07.30- 09.00 Aamiainen**
- 09.00- 10.30** *Aikuisten coretraining ja venyttely Urheiluhallissa (kenttä 2)*
Aikuisten Cheerleading Monitoimiareena,kenttä 3
Aikuisten omatoiminen pesäpallo (ulkona, hiekkakenttä)

5-7 v hippaleikit ja liikunnalliset muistipelit ulkona (Jim) (lähtö Urheiluhallin edestä vakiokentälle)

8-11v frisbeegolf ulkona (lähtö Urheiluhallin edestä)

yli 12v tennis ja pingis Tennis- ja padellilla (lähtö Urheiluhallin edestä)

11.00- 11.45 Aikuisten ja Nuorten jalkapallo ulkona Vakiokentällä (tekonurmi)

Aikuisten omatoiminen kuntosali Urheiluhallilla

Aikuisten ja nuorten Vierujooga pallohallissa

8-11v. lasten cheerleading Monitoimiareena, kenttä 3

5-7v. lasten yleisurheilu (lähtö urheiluhallilta)

yli 12v sähly urheiluhallilla (kenttä 1)

11.30- 13.00 Lounas

13.00-13.45 Koko perheen kaupunkisota Urheiluhallilla (kenttä 3) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (enn.ilm.) (kaukalo 2)

Koko perheen kuntopiiri (tatami)

14.00-14.45 Koko perheen kaupunkisota Urheiluhallilla (kenttä 3) (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten curling jäähallissa (enn.ilm.) (kaukalo 2)

Koko perheen kuntopiiri (tatami)

16.15-18.30 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

Sunnuntai 24.10.

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 09.45 Aikuisten vesijuoksu kuntoaltaassa (enn.ilm.)

Aikuisten ja nuorten vatsapakaratreeni Urheiluhallissa (kenttä 2)

5-7v lasten keppariralli urheiluhallissa (kenttä 4)

8-12v sulkapallo ja pickleball Urheiluhallilla (kenttä 3)

10.00- 11.30 Koko perheen vesiralli kuntoaltaassa

Koko perheen pihasuunnistus (lähtö Urheiluhallilta)

Koko perheen omatoiminen frisbeegolf (kiekot ja kartat Urheiluhallin tiskiltä)

12.00 Huoneiden luovutus
11.30- 14.00 Lounas

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

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

