

1.askel liikkuvaksi perheeksi - Joulu Vuokatin Urheiluopistolla

Päivä 1.

16.00 – 17.00	Tervetuliaisinfo (lo)	Luentosali
17.00 – 17.30	Tutustuminen alueeseen (lo)	
20.00 – 21.00	Joululauluilta (lo)	O´las

Päivä 2.

10.00 – 11.45	Aikuisille kuntotestit ja verenpaineen mittaus (lo/ft)	Testiasema Kuntokatti
09.45 – 11.00	Nuorille kuntosali (lo)	Lähtö Päärak. edestä
09.45 – 12.00	Lapsille temppuliikuntaa (lo)	
14.00 – 15.15	Aikuisille testipalaute (lo/ft)	Luentosali
13.45 – 15.30	Nuorille temppuliikuntaa (lo)	Lähtö Päärak. edestä
13.45 – 15.30	Lapsille ulkoleikkejä leikkipuistossa (lo)	
18.00 – 20.00	Kynttiläuinti	Uimahalli

Jouluaatto

10.00 – 11.30	Aikuisille ja Nuorille lumikenkäretki (lo/ft)	Lähtö Stadionilta
09.45 – 11.45	Lapsille kuusenkoristelua ja piparien leivontaa	Mesta
14.00 – 15.00	Jouluaaton pulkkamäki (lo)	Tekniikkarinne
15.00 – 17.00	Rantasaunat lämpimänä / Avantouinti - Joulupukki vierailee talossa	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Joulupäivä

07.00 –	Joulupäivän Kirkko	Sotkamo Kirkko
10.00 – 11.30	Koko perheen palloilut: salibandy, sulkapallo, liikuntaleikit ja -pelit (lo)	Vuokattihalli
14.00 – 14.45	Tietoisku: Ravinto-monipuolinen nautinto (lo/ft)	Luentosali
15.00 – 16.30	Koko perheen hiihtomaa ja lumenvaisto (lo)	Hiihtomaa

Tapaninpäivä

10.00 – 12.00	Tapaninpäivän retki Vuokatti Husky-tilalle: Rekiäjelua Husky-koirilla (lo)	Vuokatti Husky
14.00 – 14.45	Tietoisku: Liikunta hyvinvoinnin voimavara (lo/ft)	Luentosali
13.45 – 15.00	Nuorille liikuntapelit: BallBouncer, Fun Battle (lo)	Vuokattihalli
13.45 – 15.00	Lapsille musiikkiliikuntaa (lo)	Pallohalli

Päivä 6.

10.00 – 11.00	Läksiäisrekiäjelua moottorikelkalla (lo)	Särkisen Ranta
11.00 – 11.15	Loman päätös (lo)	Luentosali
11.30 – 15.00	Kala- ja salaattipöytä, päivän keitto	O´las

Ruokailut:

07.00 – 10.00	Aamiaisen	O´las
11.30 – 15.00	Kala- ja salaattipöytä, päivän keitto	O´las
15.00 – 17.00	Välipala otetaan lounaan yhteydessä	
17.00 – 19.00	Päivällinen	O´las
21.00	Illtapala	O´las

Ohjaajat: liikunnanohjaaja (lo), fysioterapeutti (ft)

Vuokatin Urheiluopisto

Opistontie 4
88615 Vuokatin Urheiluopisto

Puhelin 08 61 911
sporthotel@vuokattisport.fi

www.vuokattisport.fi