



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

HYVINVOINTILOMAT ry Lapsiperheloma (kesä)

Vietä elämyksellinen loma Kuortaneen Urheiluopistolla oman perheen kanssa liikkuen, leväten ja luonnosta nauttien! Meillä on kaikki mitä lomalta tarvitset!



MALLIOHJELMA

	MAANANTAI	
14.00-15:30	Tervetuloa Kuortaneelle! Perheloman avausinfo ja tutustuminen	Luentosali, Liikuntahotelli 2 krs. ja liikuntatila
16:00	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
17:30-19:30	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
TIISTAI		
10:00-10:45	Koko perheen Metsägolf –hauska tapa golffata luonnossa	Lähtö Kohtaamispaikalta
14:00-15:00	Koko perheen seinäkiipeilyt, pelailut ja yleisurheilu	Kuortanehalli
13:45-15:45	3-6 vuotiaiden lastenhoito 1 (2 x 60 min)	Heppuklubi uimahallilla
16:15-17:00	KuntoMix (yli 15v): Ilmainen ohjattu ryhmäliikunta perhelomalaisille, esim. Kahvakuula	Liikuntatila
19:00-20:30	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
KESKIVIIKKO		
10:00-10:45	Liikunnalliset lautapelit Uutuus: Vanhat tutut lautapelit on nyt ihmisversioina!	Liikuntatila
14:30-15:15	Pallorieha: Pallopelejä ja –kisailuja ulkona vuodenaikaan sopien	Pesäpallokenttä tai nurmikenttä
14:15-16:15	3-6 vuotiaiden lastenhoito 2 (2 x 60 min)	Heppuklubi uimahallilla
16:15-17:00	KuntoMix (yli 15v): Ilmainen ohjattu ryhmäliikunta perhelomalaisille, esim. Bodyweight training	Liikuntatila
18:30-20:30	Rantasauna ja uintia Kuortaneenjärvessä	Rantasauna
17:00-21:00	Perheuinti halukkaille	Uimahalli ja palautumiskeskus





	TORSTAI	
07:30-09:00	Aamu-uinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
10:00-11:30	Omatoiminen aamupäivä: Sisäpelejä Kuortanehallissa (ilmainen), Sport&Fun (lisämaksu) tai keilailu (lisämaksu)	
13:30-15:00	Retki-iltapäivä luonnossa: Rantaretki Etelä-Pohjanmaan "Rivieralle", leikkejä, pelejä ja vapaata uintia	Lähtö Kohtaamispaikalta
16:15-17:00	KuntoMix (yli 15v): Ilmainen ohjattu ryhmäliikunta perhelomalaisille, esim. Gymstick	Liikuntatila
20:00 alkaen	Bingoilta lapsille ja aikuisille	Ravintola Aalto
	PERJANTAI	
10:00-10:45	Koko perheen temppuilut	Urheiluhalli / liikuntatila
14:30-15:15	PerheFit ja venyttelyt: Toiminnallista harjoittelua hauskalla tavalla, kaikenikäisille	Liikuntatila
17:00-21:00	Perheuinti	Uimahalli ja palautumiskeskus
	LAUANTAI	
09:00-09:45	Perheolympialaiset	Pesäpallokenttä
10:00-10:45	Päätös ja palautetilaisuus	ATK-luokka/hotellin pohjaker.

RUOKAILUAJAT:

Aamiainen klo 7-10

Eppula Buffet

Lounas klo 11-13.30

Ravintola Aalto tai

Eppula Buffet

Päivällinen klo 16.30-19

Ravintola Aalto tai

Eppula Buffet

Iltapala klo 20-21

Eppula Buffet



Jos haluat viettää aktiivisemmän loman, voit ohjelman lisäksi varata tiloja ja välineitä omatoimiseen liikkumiseen ja tekemiseen. Suurin osa välineistä kuuluu maksuttomasti perheidemme lomaohjelmaan.

Tervetuloa Kuortaneelle liikkumaan ja leppäämään!

Lisätekemistä veloituksetta:

- Liikuntatilat; voimistelusalit, kuntosalit, kentät sisällä ja ulkona, ulkokuntosali, uintia joka päivä
- Yleisurheilualue Kuortanehallissa
- Aholankankaalla: ulkotenniskentät, luontoreitit, frisbeegolf, metsägolf, luontopolku, Mobo – älypuhelinuunnistus, boulderointiseinä
- Välineet monipuolisiin aktiviteetteihin; futis, sulkapallo, sähly, pingis, pesis, norsupallo, kävelysauvat, polkupyörät ja kickbiket, sukset ja monot, lumikengät, mölkky ja boccia jne.
- Rentoa lomatekemistä: kota ja laavu, pulkat pulkamäkeen talvisin, soutuveneellä Kuortaneenjärvellä kesäisin

Maksulliset lisäpalvelut:

- Sport&Fun Liikuntamaailma kesäisin 8€/hlö
- Hieronta-aikoja, kysy lisää vastaanotosta
- Keilaus, myös hohtokeilaus
- Fatbike –pyörät, SUP –lautailu, Pickleball –mailat, melontaan kajakit ja kanootit
- 3 rantasaunaa , varaa oma vuoro

Lomaile myös lähialueella, korkeintaan tunnin ajomatkan päässä:

- Huivaltio PowerPark Alahärmässä
- Tuurin Kyläkauppa Veljekset Keskinen
- Pandat ja muut ihanat eläimet sekä Flowpark Ähtärin Eläinpuistossa
- Duudsonit Park ja muut Seinäjoen nähtävyydet

