

**Tervehdys Ukkohallasta, Kainuun korkeimman vaaran juurelta.**

**Olette tulossa perheen yhteiselle tuetulle lomalle nauttimaan yhteisestä ajasta.**

**Majoitutte SkiChalets- tai SkiVillas -huoneistoissa aivan Ukkohallan ydinalueella, majoitukseen sisältyy linavaatteet ja loppusiivous täysihoidolla. Ruokailut tapahtuvat Ravintola Saagassa.**

**Osoite Ukkohallaan: Ukkohallantie 20, 89400 Hyrnsalmi**

### **Meidän perheen loma - TALVI**

#### **Päivä 1**

17.00–20.00 Saapuminen Ukkohallaan Saunamaailmaan, mistä saatte avaimet ja iltapalan mukaan huoneistoihin.

#### **Päivä 2**

8.30–9.30 Aamupala

10.00–12.00 Yhteinen kokoontuminen liikuntasalissa (Saaga-Areena), jonka jälkeen tutustumme Ukkohallan alueeseen kävellen sisällä ja ulkona.

12.00–13.00 Lounas

13.30–16.30 Koko perheelle ohjattu laskettelu sis. hissiliiput ja välineet. Mahdollisuus ryhmähihtokouluihin lasketteluun tai lumilautailuun. Lisäksi mahdollisuus ostaa hissiliiput alennettuun hintaan muille päiville. Vaihtoehtoisesti omatoimista ulkoilua

17.00–18.00 Päivällinen

#### **Päivä 3**

7.30–9.00 Kehonkoostumusmittaus ja vyötärön ympärysmittaus aikuisille (perheen vanhemmat käyvät eriaikaan, henk.koht. ajat jaetaan aloitustilaisuudessa)

8.30–9.30 Aamupala

10.00–11.30 Terveys- ja hyvinvointi: Tietoisku liittyen terveyteen, liikuntaan ja ravintoon

10.00–11.30 Lapsille ohjattua toimintaa ohjaajien kanssa joko sisällä salissa tai ulkona

12.00–13.00 Lounas

14.00–15.30 Aikuisille UKK-lihaskuntotestit

14.00–15.30 Lapset pulkkamässä

15.30–18.00 Omatoiminen tutustuminen kylpylä- ja saunamaailmaan (saunayoga aikuisille klo 16.00 ja 16.30)

17.00–18.00 Päivällinen



#### **Päivä 4**

8.30-9.30	Aamupala
10.00-11.00	Koko perheelle yhteistä yllätysohjelmaa
12.00-13.00	Lounas
13.30-14.30	Ohjattu treeni salissa aikuisille
13.30-14.30	Lapsille rentoutumis- ja pelihetki kabinetissa
15.00-17.00	Omatoiminen keilaus perheille, hinta 24€/rata/1h ja kenkävuokra 2€/pari, opastus klo 15.00 ja klo 16.00
17.00-18.00	Päivällinen



#### **Päivä 5**

8.30-9.30	Aamupala
10.00-11.00	Ryhmäkeskustelu aikuisille: Arki, jaksaminen ja hyvinvoiva perhe
10.00-12.00	Lapsille tutustuminen Seijan ratsutalliin. Talutusratsastusta halukkaille, hinta 5eur/henkilö
12.00 -13.00	Lounas
13.30-16.00	Koko perheen makkaranpaistoretki (mahdollisuus lumikenkäilyyn)
17.00-18.00	Päivällinen
18.00	Lapsille karkkibingo Ravintola Saagassa

#### **Päivä 6**

8.00-8.30	Koko perheen aamun yhteinen liikuntahetki
8.30-9.30	Aamupala
10.00-11.00	Kurssin päätös ja tarkennetut kuntotestien palautteet aikuisille
11.00-12.00	Huoneiden luovutus, lounas ja kotinlähtö

#### **Lisätiedot:**

Päivi Kempainen (Liikunnanohjaaja AMK)

[paivi.kempainen@ukkohalla.fi](mailto:paivi.kempainen@ukkohalla.fi)

0400-523902