

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 liinavaatteet ja loppusiivous täysihoidolla. Ruokailut tapahtuvat Ravintola Saagassa.

Osoite Ukkohallaan: Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi

## Perheloma

### Päivä 1

16.00 Saapuminen Ukkohallaan Saaga-Areenalle (2krs.), jossa viikko-ohjelman läpikäynti ja tutustuminen toisiin perheisiin yhteisen ohjelman muodossa

17.00 Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin) ja majoittuminen huoneistoihin



### Päivä 2

8-9.30 Aamupala

10.00–11.00 Tutustumien Ukkohallan alueeseen kävellen ulkona. Lähtö yläparkkipaikalta.

12.00–13.00 Lounas

14.00 - Talvi: Koko perheelle ohjattu laskettelu sis. hissiliput ja välineet. Mahdollisuus ryhmähihtokouluihin lasketteluun tai lumilautailuun.  
Kesä: Koko perheelle ohjattu Wakeboarding sis. liput ja alkeisvälineet (mahdollisuus myös SUP-lautojen kokeiluun)

17.00–18.00 Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)

### Päivä 3

7.30-9.00 Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen aikuisille ja yli 16.v (perheen vanhemmat käyvät eriaikaan, ajat varataan aloitustilaisuudessa)

8-9.30 Aamupala

10.00–11.00 Ryhmätilaisuus aikuisille kabinetissa ja lapsille kesällä uintia ja rantaleikkejä, talvella lumikenkäilyn testausta sekä molemmille keskustelua liikunnan merkityksestä hyvinvointiin

12.00–13.00 Lounas

14.00–15.00 Aikuisille ja yli 15v UKK-lihaskuntotestit halutessa



14.00–15.00

Lapsille leffahetki kabinetissa

15.30–17.00

Omatoiminen keilaus perheille, hinta 24€/rata/1h ja kenkävuokra 2€/pari

17.00–18.00

Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)

#### Päivä 4

8-9.30

Aamupala

10.00–11.30

Koko perheelle yhteistä yllätysohjelmaa (kesällä suopotkupallo ja talvella umpihankifutis, jotka kuuluvat Ukkohallan tapahtumiin)

12.00–13.00

Lounas (kesällä järjestettynä makkaranpaisto Suopotkupallon yhteyteen)

13.30–17.00

Tutustuminen Ukkohallan palkittuun Saunamaailmaan

17.00–18.00

Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)



#### Päivä 5

8-9.30

Aamupala

10.00–11.00

Aikuisille kahvakuulaa ulkona (säävaraus)

10.00–11.30

Lapsille tutustuminen Seijan ratsutalliin. Talutusratsastusta halukkaille, hinta 5eur/henkilö

12.00 -13.00

Lounas

14.00–16.00

Kesä: Koko perheen frisbeegolf (omia kiekkoja mukaan) sekä perhe radan kiertäminen

Talvi: Hiihtoretki (omia välineitä mukaan) ja perinteisen tekniikan ohjausta

17.00–18.00

Päivällinen (iltapala mukaan huoneistoihin)

18.00

Lapsille karkkibingo Ravintola Saagassa

#### Päivä 6

8-9.30

Aamupala

10.00–11.00

Kurssin päätös, palaute ja yhteinen ohjelma. Niille jotka käyvät kehonkoostumusmittauksessa ja lihaskuntotestissä, saavat liikuntasuosituksen jatkoa varten

11.00–12.00

Huoneiden luovutus, lounas ja kotiinlähtö

#### Lisätiedot:

Päivi Kemppainen (Liikunnanohjaaja AMK)

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

0400-523902

