



Fun & Sports -viikonloppu
Vuokatin Urheiluopistolla
30.10.-1.11.

Perjantai 30.10.

17.00 – 20.00	Päivällinen	O'las
17.45 – 18.30	Ryhmäliikuntatunti: PowerSlide (yli 15-vuotiaille)	
18.00 – 19.30	Palloilu ja mailapelit aikuisille ja nuorille (salibandy, sulkapallo, pickleball, squash, pöytätennis...)	Vuokattihalli
	Liikuntaleikit ja -pelit lapsille	Vuokattihalli

Lauantai 31.10.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O'las
10.00 – 12.00	Retki Vuokatin vaaralle / vaahtokarkkien paistoa *	Lähtö pihakentältä
11.00 – 14.00	Lounas	O'las
12.00 – 16.00	Leikki-ikäisille liikunnallista toimintaa	Mesta
14.30 – 16.00	Tempulliliikunta lapsille ja nuorille *	Telinesali (Pallohalli)
14.45 – 15.45	Kehonhuolto aikuisille *	Vuokattihalli
17.00 – 20.00	Päivällinen	O'las
19.00 – 21.00	Rantasaunat lämpimänä	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Sunnuntai 1.11.

7.00 – 10.00	Aamiainen	O'las
10.00 – 11.30	Maastohiihdon alkeet omilla tai lainavälineillä * (suksien lainaus sisältyy pakettiin)	Lähtö pihakentältä
11.00 – 14.00	Lounas	O'las
13.30 – 15.00	Geokätköily ja/tai Frisbeegolf * (mahdollinen lumitilanne huomioiden) Kotiin...	Lähtö Vuokattihallilta

*Oikeus muutoksiin pidätetään.

Ohjelmaan osallistuminen edellyttää majoittumista ohjelman käytön sisältävällä viikonloppupaketilla Vuokatin Urheiluopistolla. Ohjelmat sisältyvät viikonloppu - majoituspaketin hintaan. www.vuokattisport.fi.

Ilmoittautumiset * -merkittyihin ohjelmiin Urheiluopiston vastaanottoon (avoinna päivittäin klo. 7.00-21.00) viimeistään toimintoa edeltävänä päivänä (pl. perjantain toiminnot, joihin ei tarvitse ilmoittautua). Viikonloppu -majoituspakettiin kuuluu lisäksi vapaa pääsy perjantain Vuokatti Sportin ryhmäliikuntatunnille (K-15), johon voi ilmoittautua vastaanotossa tai <https://vuokattisport.fi/ryhmaliiikuntakalenteri/>. Tunnille pääsee rannekkeella. Maastohiihtovälineiden lainaus kuuluu pakettiin vain ohjelmaan merkittynä ajankohtana.

Ohjelmaan sisältyy myös ohjattua liikunnallista toimintaa perheen pienimmille (yli 3-vuotiaat) lasten ja nuorten talo Mestassa lauantaina klo: 12-16.