



## FUN & SPORTS Perheloma – Hiihtoloma 2021 (viikko 10)

### Maanantai 8.3.

10.00 – 11.00	Pulkkamäki koko perheelle	Lähtö Vuokattihallin edestä
14.00 – 15.30	Laskettelun alkeet (7-10v)	Tapaaminen rinteellä "Vuokattisport"
15.30 – 17.00	Laskettelun alkeet (11v-aik.)	-lipun alla hiihtokoulun luona
14.30 – 18.30	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Tiistai 9.3.

10.00 – 11.00	Pilkkimistä koko perheelle	Särkinen
13.00 – 14.00	Lasten hiihtokoulu (7-10v)	Stadion
14.00 – 15.00	Perinteisen hiihtotekniikka kuntoon (11v-aik.)	Stadion
15.00 – 16.00	Vapaan hiihtotekniikka kuntoon (11v-aik.)	Stadion
13.30 – 16.30	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Keskiviikko 10.3.

10.00 – 11.30	Temppuliikuntaa lapsille ja nuorille (6-14v)	Telinesali
10.00 – 11.30	Lumikenkäilyä aikuisille ja nuorille (yli 10v)	Lähtö Stadionilta
9.30 – 12.00	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>
17.00 – 20.00	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Torstai 11.3.

10.00 – 11.00	Pulkkamäki koko perheelle	Lähtö Vuokattihallin edestä
14.00 – 15.30	Lumilautailun alkeet (7-10v)	Tapaaminen rinteellä "Vuokattisport"
15.30 – 17.00	Lumilautailun alkeet (11v-aik.)	-lipun alla hiihtokoulun luona
14.30 – 18.30	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Perjantai 12.3.

10.00 – 11.00	Pilkkimistä koko perheelle	Särkinen
13.00 – 14.00	Lasten hiihtokoulu (7-10v)	Stadion
14.00 – 15.00	Perinteisen hiihtotekniikka kuntoon (11v-aik.)	Stadion
15.00 – 16.00	Vapaan hiihtotekniikka kuntoon (11v-aik.)	Stadion
13.30 – 16.30	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Lauantai 13.3.

10.00 – 11.30	Temppuliikuntaa lapsille ja nuorille (6-14v)	Telinesali
10.00 – 11.30	Lumikenkäilyä aikuisille ja nuorille (yli 10v)	Lähtö Stadionilta
18.00 – 21.00	Rantasaunat lämpiminä / Avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka
9.30 – 12.00	<i>Leikki-ikäisille toimintaa hoitopaikassa</i>	<i>Pikku-Pölly (Pallohalli)</i>

### Sunnuntai 14.3.

10.00 – 11.30	Lumenvaisto ja/tai Geokätköilyä koko perheelle	Lähtö Vuokattihallin edestä
18.00 – 21.00	Rantasaunat lämpiminä / Avantouinti	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

Ohjelmaan osallistuminen edellyttää majoittumista ohjelman käytön sisältyvällä Perhelomapaketilla Vuokatin Urheiluopistolla. Ohjelmat sisältyvät Fun & Sports Talven -majoituspaketin hintaan. [www.vuokattisport.fi](http://www.vuokattisport.fi). **ILMOITTAUTUMISET KAIKKIIN OHJELMIIN** Urheiluopiston vastaanottoon (avoinna päivittäin klo. 7.00-21.00) viimeistään toimintoa edeltävänä päivänä. Fun & Sports -majoituspakettiin kuuluu lisäksi vapaa pääsy Vuokatti Areenan ryhmäliikuntatunneille (K-15). Ilmoittaudu ryhmäliikuntatunneille osoitteessa <https://www.varaaheti.fi/vuokattiareena/fi>. Tunnille pääsee Fun & Sports -rannekkeella. Pikku-Pöllyssä (Pallohalli) ohjattua toimintaa leikki-ikäisille (yli 3-vuotiaat) ks. aukioloajat yllä.

HUOM! Hissiliput, lasketteluvälineet ja maastohiihtovälineet eivät sisälly ohjelmapaketin hintaan.

\*Oikeus muutoksiin pidätetään.



## Vuokatti Areenan Ryhmäliikunnat viikot 8-10 (22.2.-14.3.2021)

### *Maanantai*

17.30 – 18.15	Areena Hiit	Vuokatti Areena
18.30 – 20.00	Shaktajooga Tasapainottava Tri-dosha	Vuokatti Areena

### *Tiistai*

18.00 – 18.30	Areena Bike 30min	Vuokatti Areena
18.35 – 19.05	Areena Core	Vuokatti Areena

### *Keskiviikko*

17.30 – 18.15	Areena Bike 45min	Vuokatti Areena
17.30 – 18.15	Areena Vesijumppa	Vuokatti Areena
18.30 – 19.15	Areena Slide	Vuokatti Areena

### *Torstai*

17.30 – 18.15	Areena VRP	Vuokatti Areena
18.30 – 20.00	Shaktajooga Viyayama + Tasapainottava	Vuokatti Areena

### *Perjantai*

18.00 – 19.00	Areena Step	Vuokatti Areena
---------------	-------------	-----------------

### *Sunnuntai*

16.00 – 16.45	Areena Circuit	Vuokatti Areena
---------------	----------------	-----------------

Fun & Sports -majoituspakettiin kuuluu vapaa pääsy Vuokatti Areenan ryhmäliikuntatunneille (K-15).  
Ilmoittaudu ryhmäliikuntatunneille osoitteessa <https://www.varaaheti.fi/vuokattiareena/fi>.  
Tunnille pääsee Fun & Sports -rannekkeella.

\*Oikeus muutoksiin pidätetään.