



Eläkeläisten Kesäliikuntapäivät 9.-12.6.2025

MA 9.6.

Tila / Kokoontumispaikka

15.00	Avausinfo	Iso-pölly-auditorio
16.00	Sauvakävely pururadoilla	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena

TI 10.6.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
8.30	Retki Vuokatin vaaroilla	Lähtö pihakentältä
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
13.30	Hyvinvointia arkeen -tietoisku	Iso-pölly-auditorio
15.00	Vesijumppa ryhmä 1	Vuokatti Areena
16.00	Vesijumppa ryhmä 2	Vuokatti Areena
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Ilta-aktiiviteetti	Tarkentuu sään mukaan

KE 11.6.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Fatbike-sähköpyöräily (omakustanteinen 35€)	Vuokatti Ski Service
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.30	Frisbeegolf	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
18-22	Rantasaunat	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

TO 12.6.

7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.00	Lihaskuntoharjoitus	Pihakenttä (säävaraus)
11.30	Päätöstilaisuus	Iso-Pölly-auditorio
12.00	Lounas	Ravintola O'las



Lisäinfoa:

-Kesäliikuntapäiville tullessasi ota mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarustus. Muistathan ottaa aktiviteetteihin mukaan juomapullon sekä tarvittaessa pientä evästä. Sauvakävelysauvat saat tarvittaessa Vuokatti Sportilta lainaan, mutta ota omat sauvat mukaan jos sellaiset löytyy. Myös omat frisbeegolf-kiekot voit ottaa mukaan, mutta niitäkin meillä on lainattavissa.

-Vuokatin vaarojen retkellä jakaudumme tason mukaisiin ryhmiin ja lähdemme kävelemään joko vaaran rinteille tai vaaran huipulle. Polut voivat olla kivikkoisia/juurakkoisia, joten varauduthan maastoon sopivilla kengillä. Vaaralla tarjoamme kahvit/mehut.

-Uimahallissa vesijumppa-altaassa veden lämpötila on 27-28 astetta. Otathan mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen voi ottaa hotellihuoneesta. Vesijumpan ohjaus alkaa ohjelmassa mainittuna aikana, eli kokoontuminen altaassa ryhmä 1 klo 15 ja ryhmä 2 klo 16. Pukukaapin rannekkeen saat Vuokatti Areenan kassalta, aikaisintaan 30 min ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa.

-Fatbike-sähköpyöräilyyn pyörät vuokrataan omakustanteisesti Vuokatti Ski Serviceltä (sijaitsee Vuokatti Areenan rakennuksen päädyssä), pakettiin kuuluu myös kypärä. Vuokrauksen hinta on 35€ ja se maksetaan paikan päällä. Kartoitamme kurssin avauksessa pyöräretkelle lähtijöiden määrän sekä pituudet pyörien kokoja varten.

-Fatbike-pyöräilyn sekä frisbeegolfin aikana tarjoamme mahdollisuuden ohjattuun kävelyyn tai sauvakävelyyn. Kaikkeen ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten halutessasi voit vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimiseen tekemiseen. Vaihtoehtoista tekemistä löytyy mm seuraavat:

- Pallohallin kuntosali on käytössä maksutta joka päivä.
- Mailapelit Vuokatti Areenalla (padel, pingis, sulkapallo, pickleball). Kenttien ja mailojen vuokraaminen omakustanteisesti.
- Uimahalli (Vuokatti Areena), eläkeläishinta 4e.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli, golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja mm. Hiukka ja Naapurinvaara.

-Hotellisaunat ovat käytettävissä päivittäin klo 18-22. Vuokatti Sport sijaitsee Särkisen järven rannalla, joten uimaranta on vapaasti käytettävissä aivan äärellämme. Uimaan pääsee suoraan myös sekä hotellin saunasta että rantasaunoilta.

-Vuokatti Sportin lähialueilta löytyy mm. urheiluliikkeitä, lääkäripalveluja sekä keuhonhuoltoa tarjoavia yrityksiä. Lähimpään ruokakauppaan ja apteekkiin on noin 1,5km. Sotkamon kylälle on noin 6 km, sieltä löytyy lisää palveluita.