VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Eläkeläisten Syysliikuntapäivät 22.-25.9.2025

MA 22.9.		Tila / Kokoontumispaikka
15.00	Avausinfo	Iso-Pölly-auditorio
16.00	Tutustuminen alueeseen geokätköillen	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
19.30	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena

TI 23.9.		
7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
8.30	Ryhmä 1: Kuntosali	Vuokatti Areena
10.00	Ryhmä 2: Kuntosali	Vuokatti Areena
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
14.00	Retki Vuokatin vaaroilla	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
18-22	Rantasaunat	Iso-Eikka ja Pikku-Eikka

KE 24.9.		
7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
9.30	Ryhmä 1: Frisbeegolf	Lähtö pihakentältä
10.00	Ryhmä 2: Vesijumppa	Vuokatti Areena
11.00 -	Lounas	Ravintola O'las
13.30	Ryhmä 1: Vesijumppa	Vuokatti Areena
13.30	Ryhmä 2: Frisbeegolf	Lähtö pihakentältä
17.00 -	Päivällinen	Ravintola O'las
18.30	Hyvinvointia arkeen -tietoisku	Iso-Pölly-auditorio
19.30	Kevyt jumppa + lihashuolto	Vuokatti Areena

TO 25.9.		
7.00 -	Aamiainen	Ravintola O'las
8.30	Sauvakävely pururadoilla	Lähtö pihakentältä
11.30	Päätöstilaisuus	Iso-Pölly-auditorio
11.00 -	Lounas	Ravintola O´las

Lisäinfoa:

-Syysliikuntapäiville 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. 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 kellonaikana. Pukukaapin rannekkeen saat Vuokatti Areenan kassalta, aikaisintaan 30 min ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa.

-Kaikkeen ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten halutessasi voit vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimiseen tekemiseen. Vaihtoehtoista tekemistä löytyy mm seuraavat:

- Pallohallin kuntosali on käytössänne 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 kehonhuoltoa tarjoavia yrityksiä. Lähimpään ruokakauppaan ja apteekkiin on noin 1,5km. Sotkamon kylälle on noin 6 km, sieltä löytyy lisää palveluita.

*Pidätämme oikeudet muutoksiin.