VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Eläkeläisten hiihtokurssi 23.-27.11.2026

Maanantai 23.11.

15.00-15.45	Avausinfo	Auditorio Iso-Pölly (Pallohalli)
16.00-17.00	Tutustumiskierros alueeseen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Kehonhuolto	Telinesali (Pallohalli)

Tiistai 24.11.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-9.45	Vinkkejä suksihuoltoon	Auditorio Iso-Pölly (Pallohalli)
10.30-11.45	Perinteisen hiihdon tekniikka	Ensilumenlatu
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-15.30	Kuntosali	Vuokatti Areena
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.00-21.00	Rantasaunat ja avanto	Rantasauna

Keskiviikko 25.11.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-10.30	Vapaan hiihdon tekniikkaa	Ensilumenlatu
11.00-14.00	Lounas	Olas
13.30-14.30	Ryhmä 1: Vesijumppa	Uimahalli (Vuokatti Areena)
14.30-15.30	Ryhmä 2: Vesijumppa	Uimahalli (Vuokatti Areena)
16.00-17.00	Luento: Aktiivinen arki	Auditorio Iso-Pölly (Pallohalli)
17.00-20.00	Päivällinen	Olas

VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Torstai 26.11.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.00	Hiihtoa	Ensilumenlatu
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-15.15	Lihaskuntoa oman kehon painolla	Telinesali (Pallohalli)
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Bingo	Auditorio Iso-Pölly (Pallohalli)

Perjantai 27.11.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-10.30	Hiihto-tai kävelyretki	Ensilumenlatu/Pihakenttä
11.00-	Päätöstilaisuus	Luentotila Rönkkö (Päärakennus)
	Huoneiden luovutus klo:12 mennessä	
	Lounas ja kotimatkalle	

VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Tervetuloa Eläkeläisten hiihtokurssille Vuokatti Sportille!

Tässä hieman etukäteistietoa kurssista:

Vastaanotto

Vastaanotto sijaitsee Vuokatti Sportin päärakennuksen ravintola-aulassa. Vastaanotto on auki päivittäin klo 7-21.

Majoitus

Sisäänkirjautuminen tapahtuu Vuokatti Sportin vastaanotossa. Virallinen sisäänkirjautumisaika on klo 16.00, mutta jos huone/huoneisto on siivottu ja vapaa, niin sen saa käyttöön aiemminkin.

Kaikissa huoneissa on vuodevaatteet ja pyyhkeet, jääkaappi pakastelokerolla, kuivauskaappi, vedenkeitin, televisio, suihku/wc, hiustenkuivain ja langaton internetyhteys. Ota mukaan henkilökohtaiset hygieniatuotteet sekä mahdolliset lääkkeet.

Lemmikin sallivia majoituksia meillä on vain vähän, eli varmistathan lemmikkimajoitusmahdollisuuden hyvissä ajoin myyntipalvelustamme. Lemmikkimaksu on 50€/viipymä ja maksetaan täällä Vuokatissa.

Ohjelma

Liitteenä alustava ohjelma. Lopullisen ohjelman saatte infotilaisuudessa. Infotilaisuudessa käydään läpi tarkemmin viikon kulku ja yleisiä ohjeita kurssiin liittyen. Kurssin päästöstilaisuudessa on varattu aikaa kurssipalautteen antamiseen. Jos et pääse päätöstilaisuuteen, voit täyttää palautelomakkeen Vuokatti Sportin nettisivuilta: www.vuokattisport.fi/asiakaspalaute/ → Eläkeläisten liikuntapäivät.

Jokainen saa liikkua kurssilla omalla tasollaan. Pyrimme jakamaan ryhmää tasoryhmiin tai eriyttämään toimintoja kaikille sopiviksi.

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 klo 7-21.
- Opiston pihapiirissä sijaitsevalta Vuokatti Areenalta löytyy mm. palloiluhalli (esim. padel, pingis ja sulkapallo), uimahalli ja virtuaalijumppasali. Jumppasalin ja kenttien vuokraaminen tapahtuu omakustanteisesti Vuokatti Areenan lipunmyynnistä tai osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Mailat voi vuokrata Vuokatti Areenan lipunmyynnistä.
- Uimahallin aukioloajat löytyvät osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Uimahallin eläkeläislipun hinta on 4€.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli ja golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja Sotkamon alueella ovat mm. Vuokatinvaara, Hiukka ja Naapurinvaara.

Ruokailut

Liikuntapäiväpakettiin kuuluu täysihoitoruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Pakettiin kuuluvat ruokailut ovat tarjolla Ravintola O'laksessa seuraavasti: aamiainen klo 7-10, lounas klo 11-14 ja päivällinen klo 17-20.

Ilmoittautumislomakkeeseen merkityt erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat on ilmoitettu ravintolaamme ennakkoon.

Varustus

Mukaan kannattaa varata sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivat varusteet, esim. sisäliikuntakengät, uima-asu ja juomapullo. Lähtökohtaisesti jokainen tuo omat monot, sukset sekä sauvat mukanaan, mutta tarvittaessa nämä varusteet saa lainattua meiltä. Kerrothan lainatarpeen ohjaajille kurssin avauksessa.

Hotellisauna

Hotellisaunat ovat käytettävissä päivittäin klo 18-22. Vuokatti Sport sijaitsee Särkisen järven rannalla, joten uimaan/avantoon pääsee suoraan hotellin saunasta.

Vesijumppa

Uimahallissa veden lämpötila on 27-28 astetta. Otathan mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen voi ottaa hotellihuoneesta. Vesijumpan ohjaus alkaa ohjelmassa mainittuna kellonaikana. Pukukaapin avainrannekkeen saat Vuokatti Areenan kassalta aikaisintaan 30 min ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa. Muistathan käyttää uimalakkia tai kastella hiukset ennen altaaseen menoa.

Sijainti

Vuokatti Sport sijaitsee Sotkamon kunnassa Vuokatin rinteiden juurella. Sotkamoon on matkaa 7 km ja Kajaaniin 35 km. Lähin rautatieasema on Kajaanissa. Rautatieasemalta pääsee Vuokatti Sportille bussilla, jonka aikataulut löytyvät Matkahuollon sivuilta osoitteesta www.matkahuolto.fi. Lentokenttä sijaitsee Kajaanissa, Paltaniemellä.

Ajo-ohjeet

Anna MÄÄRÄNPÄÄN OSOITTEEKSI: Opistontie 4, Vuokatti.

Etäisyyksiä:

- Ruokakauppa Vuokatin K-Supermarket noin 1.5km
- Vuokatin apteekki noin 1.5km
- Terveyskeskus Sotkamossa noin 7km
- Kajaanin keskussairaala noin 35km

Urheiluliikkeitä ja hyvinvointipalveluita on lähistöllä useita. Ostosmahdollisuuksia löytyy lisää Sotkamon keskustassa noin 7km:n päässä. Lisää koko Vuokatin alueen tapahtumista ja aktiviteeteista löytyy www.vuokatti.fi -sivuilta.

Muuta

Asiakas vastaa itse vakuutusturvastaan.

Lisätietoja saatte myyntipalvelustamme arkisin klo 8-16 soittamalla numeroon 08 6191 500 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen myyntipalvelu@vuokattisport.fi.

TERVETULOA VUOKATTIIN!