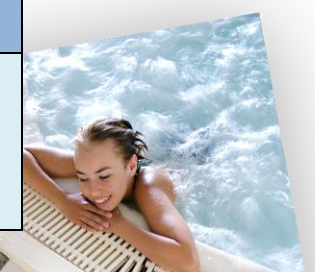
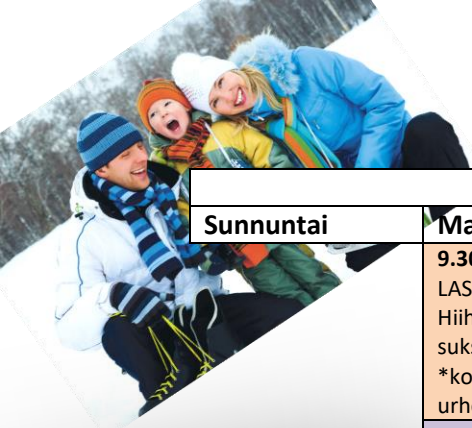


HIHTOSPORTTIPAKETIN ALUSTAVA OHJELMA 23.2.–1.3.2020 VIIVY NIIN KAUAAN KUIN HALUAT!

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<p>9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu & pelit suksilla *kokoontuminen urheilukentälle</p>	<p>9.30- 11.00 KOKO PERHEEN seinäkiipeily (monitoimihalli)</p>	<p>9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Temppurata ja pallopelejä (palloluuhalli)</p>	<p>9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Polkuauto GP + Yleisurheilua</p>	<p>9.15- 10.45 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)</p>	<p>9.30- 11.00 KOKO PERHEEN lomaOlympialaiset (palloluuhalli)</p>	<p>9.30- 11.00 KOKO PERHEEN hiihtoretki Purnun bunkkerille *kokoontuminen urheilukentälle</p>
	<p>9.45- 10.45 AIKUISTEN SPORTTI Treeni suksilla (urheilukenttä)</p>		<p>9.45-10.45 AIKUISTEN SPORTTI Terveystä ravinnosta *luento ja keskustelutilaisuus (Torkkelin luentosali)</p>	<p>9.50- 10.35 AIKUISTEN SPORTTI Vesitreeni (Sport Spa)</p>			
	<p>11.15- 12.00 KOKO PERHEEN polkuautoilu (monitoimihalli)</p>	<p>11.00-13.30 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	<p>11.15- 12.00 KOKO PERHEEN Tasapainoa ja kehonhallintaa (voimistelusalii)</p>	<p>11.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	<p>11.15- 12.00 KOKO PERHEEN Seinäkiipeilyä (monitoimihalli)</p>	<p>11.00- 14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	
	<p>12.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	<p>14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Pulkkamäki ja lumileikit *kokoontuminen vastaanoton eteen</p>	<p>12.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	<p>14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu ja leikit suksilla (urheilukenttä)</p>	<p>12.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa</p>	<p>14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Pulkkamäki *kokoontuminen vastaanoton eteen (ulkona)</p>	
<p>14.00- 15.30 KOKO PERHEEN sulkapalloa ja muita pallopelejä (palloluuhalli)</p>	<p>14.30- 16.00 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)</p>	<p>14.15-15.15 AIKUISTEN SPORTTI Voimaa vartaloon! *luento ja keskustelutilaisuus (Torkkelin luentosali)</p>	<p>14.30- 16.00 KOKO PERHEEN kaupunkitaistelu (palloluuhalli)</p>	<p>14.15- 15.15 AIKUISTEN SPORTTI Tekniikkaa ja treeniä suksilla (urheilukenttä)</p>	<p>14.30- 16.00 LASTEN SPORTTI Askartelua ja liikuntaleikkejä (palloluuhalli)</p>	<p>14.15- 15.15 AIKUISTEN SPORTTI Lumikenkäilyä *kokoontuminen vastaanoton eteen</p>	
<p>16.00- 16.45 KOKO PERHEEN kehonhuoltoa (monitoimihalli)</p>		<p>16.15- 17.00 KOKO PERHEEN tarkkuuspelit (voimistelusalii)</p>		<p>16.15- 17.00 KOKO PERHEEN pallopelit (palloluuhalli)</p>		<p>14.45-15.45 AIKUISTEN JA NUORTEN SPORTTI Narujalkapallo (monitoimihallin juoksusuora)</p>	<p>16.00- 16.45 KOKO PERHEEN kehonhuoltoa (voimistelusalii)</p>
<p>17.00- 18.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	<p>17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa</p>	



TILOJEN KÄYTTÖ

Silloin kun ei ole muita varauksia voitte käyttää omatoimiseen liikkumiseen seuraavia tiloja veloituksetta (tarkasta respasta ovatko tilat vapaana):

- Voimistelusalii
- Palloiluhalli
- Monitoimihalli
- Urheilukenttä

Omat välineet tai vuokraus respasta.

KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT

ma-la	8.00 - 20.30
su	8.00 - 18.30

RUOKAILUT

Aamiainen	07.00 - 09.00
Lounas	12.00 - 13.30
Päivällinen	17.00 - 18.30

RESPA, CAFE & BAR AVOINNA

ma – la	8.00 - 20.30
su	8.00 - 18.30

PÄIVYSTÄVÄ TALONMIES

050 466 6413

SPORT SPA AVOINNA

ma-pe	15.00 - 20.30
la	10.00 - 20.30
su	10.00 - 18.30

MUUTA

- Mahdollisuus InBody- kehonkoostumusmittaukseen (15 €) (ei suositella raskaana oleville tai sydämen tahdistimen kanssa).
- Mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille (sisältyy kurssin hintaan)
- Palautelomakkeet saatavilla respasta.

VÄLINEVUOKRAT KURSSI- JA HOTELLIASIAKKAILLE

Frisbeegolf	3,00 €/tunti/hlö)
Tennismaila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
Pingis maila + pallo	3,00 €/tunti/hlö
Sulkapallomailat + pallot	3,00 €/tunti/hlö
Lentopallo – jalkapallo	2,00 €/tunti
Polkupyörä	6,00 €/ 2h tai 10,00€ / päivä

KAIKILLE AVOIN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI JULKAISTAAN JOULUKUUSSA 2019 OSOITTEESEEN:

<https://tanhuvaara.fi/liikunta-ja-hyvinvointi/ryhmaliikunta/ryhmaliikuntakalenteri/>

Osallistuminen sisältyy Sporttipaketin hintaan.