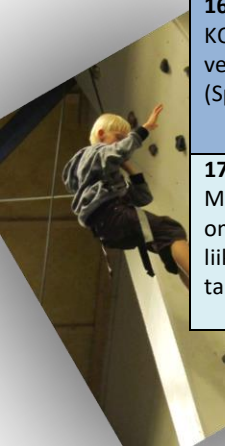
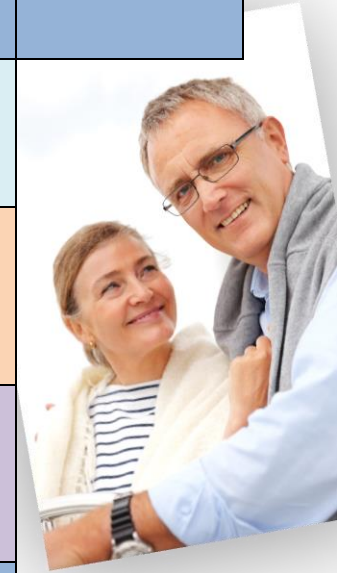
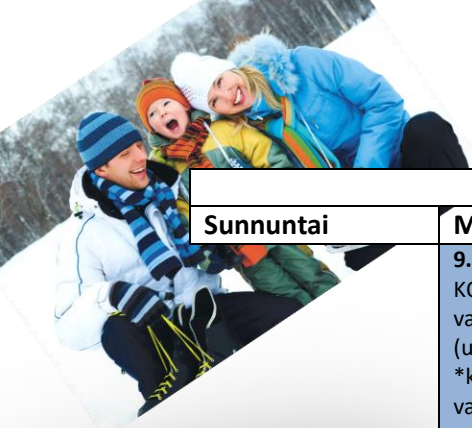


HIIHTOSPORTTIPAKETIN ALUSTAVA OHJELMA 1.–8.3.2020 VIIVY NIIN KAUAN KUIN HALUAT!

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	9.30- 10.15 KOKO PERHEEN valokuvasuunnistusta (ulkona) *kokoontuminen vastaanoton eteen	9.15- 10.45 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu & pelit suksilla *kokoontuminen urheilukentälle	9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI KinoTanhuvaara (auditorio)	9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Pulkkamäki ja lumileikit *kokoontuminen vastaanoton eteen	9.30- 11.00 LASTEN SPORTTI Lumirakentaminen *kokoontuminen vastaanoton eteen	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)	9.30- 11.00 KOKO PERHEEN hiihtoretki Purnun bunkkereille *kokoontuminen urheilukentälle
		9.30- 10.30 AIKUISTEN SPORTTI Treeni suksilla (urheilukenttä)	9.45- 10.45 AIKUISTEN SPORTTI Voimaa vartaloon *tietoisku ja keskustelutilaisuus (Torkkelin luentosali)	9.50- 10.35 AIKUISTEN SPORTTI vesitreeni (Sport Spa)	9.45- 10.45 AIKUISTEN SPORTTI Terveystä ravinnosta *luento ja keskustelutilaisuus (Torkkelin luentosali)		
	11.00- 12.30 KOKO PERHEEN seinäkiipeily ja oheistoimintaa (monitoimihalli)	11.15-12.00 KOKO PERHEEN polkuautoilu (monitoimihalli)	11.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	11.00-14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	11.00-13.30 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	11.00- 14.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	
	12.30-14.30 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	12.00-15.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa	14.00-15.30 KOKO PERHEEN luistelu ja jääpelit (jäähalli)	14.00- 15.30 KOKO PERHEEN LomaOlympialaiset (palloiluhalli)	13.30- 15.00 KOKO PERHEEN seinäkiipeily ja oheistoiminnat (monitoimihalli)	14.00- 15.30 LASTEN SPORTTI Hiihtokoulu ja leikit suksilla (urheilukenttä)	
14.00- 15.30 KOKO PERHEEN sulkapalloa & muita pallopelejä (palloiluhalli)	14.30- 16.00 LASTEN SPORTTI parkouria ja tempurataa (palloiluhalli)	15.00- 16.30 KOKO PERHEEN kaupunkitaistelu (palloiluhalli)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN tarkkuuspelit (palloiluhalli)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN tasapainoa ja kehonhallintaa (palloiluhalli)	16.00- 16.45 KOKO PERHEEN pallopelit (palloiluhalli)	14.15- 15.15 AIKUISTEN SPORTTI Treeniä ja tekniikkaa suksilla (urheilukenttä)	
16.00- 16.45 KOKO PERHEEN venyttelyt (Sport Spa)	14.45- 15.45 AIKUISTEN SPORTTI ohjattu kuntosaliharjoitus (kuntosali)					16.00- 16.45 KOKO PERHEEN kehonhuoltoa (voimistelusalusi)	
17.00- 18.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	16.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	16.30- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	17.00- 20.00 Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan tai uintia Sport Spassa	



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.