



Solaris, aikuisten joululoma 21.-26.12.2024

		Vastuuohjaajat: Mimmi Rönnlund ja Maarit Lampimäki p. 044-5131705
24632	LAUANTAI 21.12.	
14:00-	Saapuminen ja majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
16:30-19:00	Päivällinen	Ravintola Aalto/Eppula Buffet
14:00-19:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
	SUNNUNTAI 22.12.	
09:00-10:30	Tervetuloa Kuortaneen urheiluopistolle! -Tuloinfo ja ryhmään tutustuminen	Luentosali 1, hotellin 2. krs
10:45-11:45	Urheiluopiston alue tutuksi Tutustutaan alueeseen kävellen	Lähtö hotellin aulasta
13:00-14:30	Tietotuokio sekä keskustelua aiheesta: Vinkit energisempaan arkeen	Luentosali 1, hotellin 2. krs
15:00-16:00	Vedestä voimaa ja virkeyttä: Vesijuoksua ja -jumppaa	Uimahalli
16:00-20:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-20:00	Jouluinen leikkimielinen kisailu – Sportti spurtti	Lähitapiola Areena
	MAANANTAI 23.12.	
07:30 alk.	Tanita-kehonkoostumusmittaukset	Testitila, hotellin 2. krs
10:00-11:00	Jouluinen Lavis- hyvänmielen lavatanssijumppa	Voimistelusal, hotellin 3. krs
11:00-12:00	Rauhallista kehonhuoltoa ja rentoutumista	Voimistelusal, hotellin 3. krs
14:00 alk.	Ryhmän omatoimista keilausta (ilmoita osallistumisesi avausinfossa) Ryhmä 1: 14:00-15:00 Ryhmä 2: 15:00-16:00	Keilahalli, hotellin 0.krs
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
18:00-19:30	Ohjelmallinen illanvietto: Joulubingo ja tietovisa	Luentosali 1, hotellin 2. krs

	TIISTAI 24.12.	
08:00-11:00	Jouluaaton aamu-uinti ja joulusauna	Uimahalli
08:00-11:00	Jouluaaton aamupala	Eppula Buffet
09:30-10:30	Lauletaan yhdessä joululauluja	Luentosalit, hotellin 2. krs
11:30	Jouluhartaus, Liikuntapappi Eeva-Liisa Helle-Lahti	Luentosalit, hotellin 2. krs
11:55	Joulurauhan julistus (yle tv2)	Cafe Tassi / Luentosalit, hotellin 2 krs
12:00-15:00	Perinteinen joulupuuro lisukkeineen	Eppula Buffet
16:00-17:00	Joulupukki ja muori vierailevat urheiluopistolla ja laulattavat tuttuja joululauluja	Luentosalit, hotellin 2. krs
17:30-20:00	Jouluillallinen	Ravintola Aalto
	KESKIVIIKKO 25.12.	
10:00-12:00	Elämysliikuntaa ulkona: Jouluinen tehtävärata	Lähtö kodalta (aluekartassa nro 39)
14:00-15:00	Jouluiset askartelut	Luentosali 1, liikuntahotellin 2. krs
15:00-19:00	Uinti ja palautumiskeskuksen poreet yleisövuorolla	Uimahalli
15:30-17:30	Rantasauna lämpimänä Ryhmän omatoiminen iltapäivän vietto *pyyhe huoneesta mukaan*	Rantasauna
19:00-21:30	Joulupäivän karaoke ravintolassa	Ravintola Aalto
	TORSTAI 26.12.	
09:00-10:00	Tapaninpäivän aamuherättelyt fasciapallohieronnalla	Voimistelusalit, hotellin 3.krs
10:00-11:00	Tanita-kehonkoostumusmittausten palaute	Luentosali 1, hotellin 2. krs
11:15-11:45	Nautitko lomastasi? Päätös- ja palautetilaisuus	ATK-luokka, hotellin 0.krs
	Avainten luovutus ja päätöslounas Kiitos ja turvallista kotimatkaa!	Avainkortin voit jättää Eppula Buffetin kioskille

Ruokailuajat loman aikana		
07:00-10:00	Aamiainen	Eppula Buffet
11:00-13:30	Lounas	Aalto/Eppula
16:30-19:00	Päivällinen	Aalto/Eppula

Reception: 06-5166225

Päivystävä talonmies: 0400-668981