



Hiihtolomaviikkojen lomaohjelma 21.2.-13.3.2010

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	10.00 Tutustumiskävely hotellin ympäristöön	08.30 Vesijumppa	08.30 Vesijumppa	08.30 Vesijumppa	08.30 Vesijumppa	10.00 Lumikenkäilyä
	11.30 Lumilinnan rakentamista	10.00 Koko perheen talviolympialaiset	10.00 Kurlaus: peli kuin curling, mutta ei sinne päinkään.	10.00 Lumilinnan rakentamista	10.00 Kiipeilyä	12.00 Askartelua
	11.30 Kuntosaliopastus	11.30 Moottorikelkkaretket-ilmoittaudu	10.00 Lumikenkäilyä	10.05 Jumppa ja lihaskuntotestit	11.00 Sählyä	14.00 Kiipeilyä
	15.00 Sählyä	11.30 Hankijalis	11.30 Rauhalahden mestaruushiihdot - kaikki palkitaan.	11.00 Liikunta- ja ravintotietoisu, testipalautteet	15.00 Kuntosaliopastus	16.00 Vesijumppa
	15.00 Lumikenkäilyä	12.00 Vesijuoksu	14.00 Kiipeilyä	11.30 HAMA-helmi askartelua		
	16.15 Keppijumppa	14.00 Nuorison levyraati	15.00 Nuorten treenit nyrkkeillen	14.00 Leivontaa lapsille		
	16.00 Peikkotaitojen treenit	14.00 Piirustus-talkoot lapsille	15.00 Kävelyreippailu	14.00 Hiihtolenkki		
	17.00 Allaspeuhut	15.00 Sähly	16.00 Lumilinnan rakentamista	15.00 Pulkkamäki		
	17.15 Kiinteytys-aerobic, 5 e	15.15 Hankijumppa	16.00 Hankijalis	15.00 Boccia-peli		
	18.15 Circuit Training (keskivartalo), 5 e	16.00 Kiipeilyä	16.00 Vesijumppa	16.00 Nuorten pelit		
	19.00 Vesikoripalloa	16.00 Satutuokio	17.15 Vesijumppa, 7 e	16.00 Lasten seikkailu		
	19.00 Tellus-teatterin farssi "Pajon onnea vaan" iltaravintolassa. Liput 12 e.	16.00-22.00* Savusauna- ja perinneilta Jätkänpäällä -kämppäillallinen 19 e -savusauna 6 e -hanuristi	17.30 Circuit Training, 5 e	17.30 Keppijumppa, 5 e	17.30 Keppijumppa, 5 e	
		17.30-19.00 Kuntonyrkkeily, 5 e	18.30 Nuorten disco	19.00 Vesilentopalloa	19.00-21.00 Lasten/nuorten karaoke	
		19.00 Vesilentopalloa	19.00 Vesikoripalloa	20.30-22.00 Kauneusturveilta kylpylässä (kylpylä sulkeutuu klo 20.30) 20 e / hlö, ilmoittaudu.		20.00 Tanssit – orkesteri
19.00 Tuloinfo - tietoa hotellista ja viikko-ohjelmasta	21.00 Karaoke – Club R	20.00 Karaoke – Club R	21.00 Naistentanssit - esiintyjä, liput majoittuville 7 e, muille 9-12 e Karaoke – Club R	20.00 Karaoke – Club R	20.00 Tanssit – orkesteri Karaoke – Club R	Ohjelmaan voi tulla muutoksia, tarkka viikko-ohjelma paikan päällä.

*Jätkänpäällä hinnat voimassa, mikäli eivät kuulu majoituspakettiin. Puolihoitopakettilaisilla kämppääteristä lisämaksu 3 e (lapset 1,50 e).

Kuopion kansainvälisiä talvitapahtumia: Finland Ice Marathon 17.-20.2.2010, Mäkihypyyn Maailmancup -kilpailu Puijolla 8.-9.3.2010.