

SYYSLOMAVIIKON 43 OHJELMA PALJAKASSA

Keskiviikko 26.10.2011

- Klo 10.30 Ohjattu sauvakävely tai kävely ilman sauvoja lenkki Paljakan maastossa. Matkan pituus 5-7 km, matkan varrella tehdään lihaskuntoharjoitteita, joten mukavat kampeet päälle. Kesto 1,5-2 h.
- Klo 14.00-16.00 Paljakkatalon liikuntasalissa on järjestetty aktiviteetteja perheen nuorimmille tai vaikka koko perheelle.
Teemana "päiväpeuhut" ennen iltapäivän ruokailua ja lastenohjelmia. Kesto n. pari tuntia.
Pingispöydät, sählyharjoitusta (ei joukkue), sulkapalloa, koripalloa, jumppaa, pallojumppaa, hyppistä, hulavannetta etc... aktiviteettiä.

Torstai 27.10.2011

- Klo 10.30 Ohjattua kuntosali liikuntaa Paljakkatalon kuntosalilla. Kesto 1-1,5 h.
- Klo 14.00 Paljakkatalon liikuntasalissa ohjelmaa kuten ed. päivä ja huipentuu Paljakan pingis-mestaruus kisoihin, sarjat aikuiset ja lapset. Kaikki mukaan, voittajille mukavia pikku palkintoja.

Perjantai 28.10.2011

- Klo 10.30 Patikointia Mustakummun näköalatornille, luontoa havainnoimaan ja maisemia ihaillemaan, samalla pidämme tulilla taukoa makkaraa paistellen sekä nokipannukaffia keitellen. Kuljetukset Metlan alueelle omilla autoilla. Paluu tai menomatalla voimme käydä tutustumassa myös Metlan ympäristönäytepankkiin ja näyttelyyn sekä luontopolkuun. Kesto 2- 4 h, fiilisten ja kelin mukaan. Omat makkarat mukaan. Kahvit ja mehut tarjotaan.
- Iltapäivällä Paljakkasalin peuhualue on käytettävissä omatoimisesti.
- Klo 15.00 kelivarauksella Perheolympialaiset Paljakkakeskuksen piha-alueella. Erilaisia hauskoja, ei todellakaan mitään perinteisiä urheilulajeja. Näissä lajeissa kaikki ikäryhmät pääsevät voiton makuun....
Kesto n. 2 h, palkintojen jako Börrissä ☺

- Skibörrissä Koko perheen disco klo 20.00- 22.00

La 29.10.2011

- Klo 11.00 Vaunualueen uuden tulipaikan "kastajaiset". Annetaan uudelle tulokkaalle juhlallisesti nimi, pidetään tulipaikalla tikkupullan ja vaahtokarkkien paistelua, kaakaon ja kaffen kera. Omia makkaroita voi paistella myös.
- Klo 16.00 Ohjattua askartelua lapsille ja vaikka koko perheelle Rinneravintolassa. Lopuksi kokeillaan, saatiinko aikaiseksi mitään toimivaa ☺
- Skibörrissä Koko perheen karaoke ilta klo 18.00 – 21.00