

Kuntoilemaan Tanhuvaaraan 31.7. – 2.8.2009



Aikaisempina vuosina hyvän suosion saanut liikunnallinen pitkä viikonloppu vietetään tutussa paikassa Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnan lähetyvillä. Monille paikka on jo tuttu useammaltakin kesältä, mutta uusille tulijoille kerrottakoon, että luvassa on monipuolista ja hauskaa ohjattua liikuntaohjelmaa ja ryhmätoimintaa kaikenikäisille ja –kuntoisille. Tanhuvaarassa on hyvät liikuntatilat sekä sisällä että ulkona. Sää ei menoa haittaa.

Tanhuvaarassa on huonojalkaisenkin helppo liikkua ja maisemat ovat savolaista järvimaisemaa parhaimmillaan. Liikuntaohjelman ovat laatineet tutut ohjaajamme, jotka ovat huomioineet niin aikuiset kuin lapsetkin. Lapsille on luvassa omaa ohjelmaa sillä aikaa kun aikuiset ovat jumpassa altaassa tai kuivalla maalla.

Tanhuvaaraan voi tutustua netissä osoitteessa www.tanhuvaara.fi

Kuntoiluviikonlopun hinnat ovat seuraavat:

Aikuiset	148 eur / hlö
Lapset 4 – 12 vuotta	79 eur / hlö

Hintaan sisältyy:

- majoitus
- täysihoito opistolla (sisältyy lounaat, päivälliset ja aamiaiset)
- ohjattu ohjelma
- rantasauna lauantaina 1.8.

Yhdistys osallistuu kustannuksiin **jäsentensä** osalta seuraavasti:

- o aikuisten osalta yhdistys maksaa 74 eur / hlö
- o lasten osalta yhdistys maksaa 40 eur / hlö

joten Suomen Hemofiliayhdistyksen jäsenten itse maksettava osuus on

- o aikuisilta 74 eur / hlö / jäsen
- o lapsilta 39 eur / hlö / jäsen

Kesätapahtumaan ilmoittautuminen 15.6.2009 mennessä yhdistyksen toimistoon Merville, puh. (09) 4368 2992 tai sähköpostilla osoitteeseen info@hemofilia.fi

Tämän jälkeen ilmoittautumiset, peruutukset ja muutokset suoraan Tanhuvaaraan Anne Soiniselle puh 015-739 000. Ilmoittautumiset viimeistään 26.6.2009 mennessä.

Kerrothan Merville montako henkilöä on lähdössä ja oletteko kaikki yhdistyksen jäseniä sekä lasten ikävuodet. Kerro myös mahdolliset huonetoivomukset (esim. ensimmäinen kerros, perhehuone).

Viikonlopun ohjelma näyttää tältä

Hemofiliayhdistyksen kuntoviikonloppu Tanhuvaarassa 2009

Alustava ohjelma:

pe 31.7.

15.30-16.15	Loman avaus	Auditorio
16.30=>	Päivällinen	
18.00-19.30	Frisbee golf ja pihapelit	Ulkona
19.45-20.30	Uinti	Uimahalli

la 1.8.

7.00=>	Aamiainen	
8.00-8.45	A Aamujumppa (gymstick)	Voimistelusal
	La tempurata	Palloiluhalli
10.00-11.30	Kirkkovenesoutu ja melonta	Kanoottiranta
11.30=>	Lounas	
13.00-14.30	Seinäkiipeily ja laser/jousiammunta	Monitoimihalli
15.15-16.00	A vesijumppa	Uimahalli
	La vesipelit	Uimahalli
16.30=>	Päivällinen	
18.00-18.45	A venyttely ja rentoutus	Voimistelusal

19.00=>	La yleisurheilu Rantasaunailta	Urheilukenttä Rantasauna
---------	-----------------------------------	-----------------------------

su 2.8.

7.00=>	Aamiainen	
9.00-9.45	Aamujumppa	Voimistelusal
10.00-10.45	Uinti	Uimahalli
11.00-11.45	Loman päätös ja palaute	Auditorio