VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

OSJ:n Talviliikuntapäivät – ohjelma 1.-4.3.2027

Maanantai 1.3.

15.00-15.45	Avausinfo	Iso-Pölly -auditorio (Pallohalli)
16.00-17.00	Tutustumiskierros alueeseen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.30-19.30	Helppoja voiteluvinkkejä	Iso-Pölly -auditorio (Pallohalli)

Tiistai 2.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.30-11.00	Ryhmä 1: Perinteisen hiihdon tekniikkaa	Pihakenttä
10.00-11.00	Ryhmä 2: Vesijumppa	Uimahalli (Vuokatti Areena)
11.00-14.00	Lounas	Olas
13.00-14.30	Mailapelit (padel, pickleball & pingis) & Ekoaseammunta	Vuokatti Areena
15.00-16.00	Ryhmä 1: Vesijumppa	Uimahalli (Vuokatti Areena)
15.15-16.45	Ryhmä 2: Perinteisen hiihdon tekniikkaa	Pihakenttä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas

Keskiviikko 3.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.00	Laturetki Heikkilään tai alamaastoon	Lähtö pihakentältä
11.00-14.00	Lounas	Olas
13.00-14.30	Lumikenkäilyä	Lähtö pihakentältä
15.15-16.15	Kevyt jumppa & kehonhuolto	Telinesali (Pallohalli)
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.00-21.30	Rantasaunat lämpimänä	Rantasauna

VUOKATTI **SPORT**
BECOME A CHAMPION

Torstai 4.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-	Hiihto- tai sauvakävelyretki Katinkultaan	Lähtö pihakentältä
11.30-12.00	Päätös/Palautetilaisuus	Iso-Pölly -auditorio (Pallohalli)
	Lounas ja kotimatkalle	

* Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa.

VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Tervetuloa Senioriopettajien Talviliikuntapäiville Vuokatti Sportille!

Tässä hieman etukäteistietoa liikuntapäivistä:

Vastaanotto

Vastaanotto sijaitsee Vuokatti Sportin päärakennuksen ravintola-aulassa. Vastaanotto on auki päivittäin klo 7-21.

Majoitus

Sisäänkirjautuminen tapahtuu Vuokatti Sportin vastaanotossa. Sisäänkirjautumisaika on klo 16.00, mutta jos huone/huoneisto on siivottu ja vapaa, niin sen saa käyttöön aiemminkin.

Kaikissa huoneissa on liinavaatteet ja pyyhkeet, jääkaappi, tv, kuivauskaappi, vedenkeitin sekä pesuhuone/wc. Ota mukaan henkilökohtaiset hygieniatuotteet sekä mahdolliset lääkkeet.

Lemmikin sallivia majoituksia meillä on vain vähän, eli varmistathan lemmikkimajoitusmahdollisuuden hyvissä ajoin myyntipalvelustamme. Lemmikkimaksu on 50€/viipymä ja se maksetaan täällä Vuokatissa.

Ohjelma

Liitteenä alustava ohjelma. Lopullisen ohjelman saatte infotilaisuudessa. Infotilaisuudessa käydään läpi tarkemmin päivien kulku ja yleisiä ohjeita liikuntapäiviin liittyen. Liikuntapäivien päästöstilaisuudessa on varattu aikaa kurssipalautteen antamiseen. Jos et pääse päätöstilaisuuteen, voit täyttää palautelomakkeen Vuokatti Sportin nettisivuilta: www.vuokattisport.fi/asiakaspalaute/ → Eläkeläisten liikuntapäivät.

Jokainen saa liikkua kurssilla omalla tasollaan. Pyrimme jakamaan ryhmää tasoryhmiin tai eriyttämään toimintoja kaikille sopiviksi.

Kannustamme osallistuman kurssiohjelman aktiviteetteihin. Halutessasi voit kuitenkin vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimiseen tekemiseen. Vaihtoehtoista tekemistä löytyy mm seuraavat:

- Pallohallin kuntosali on käytössänne maksutta joka päivä klo 7-21.
- Opiston pihapiirissä sijaitsevalta Vuokatti Areenalta löytyy mm. palloiluhalli (esim. padel, pingis ja sulkapallo), uimahalli ja virtuaalijumppasali. Jumppasalin ja kenttien vuokraaminen tapahtuu omakustanteisesti Vuokatti Areenan lipunmyynnistä tai osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Mailat voi vuokrata Vuokatti Areenan lipunmyynnistä.
- Uimahallin aukioloajat löytyvät osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Uimahallin eläkeläislipun hinta on 4e.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli.
- Ulkoilumaastoja Sotkamon alueella ovat mm. Vuokatinvaara, Hiukka ja Naapurinvaara.
- Ajankohtaiset latutiedot löytyvät osoitteesta https://sotkamovuokatti.fluentprogress.fi/outdoors.

Ruokailut

Liikuntapäiväpakettiin kuuluu täysihoitoruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Pakettiin kuuluvat ruokailut ovat tarjolla Ravintola Olaksessa seuraavasti: aamiainen klo 7-10, lounas klo 11-14 ja päivällinen klo 17-20.

Ilmoittautumislomakkeeseen merkityt erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat on ilmoitettu ravintolaamme ennakkoon.

Varustus

Mukaan kannattaa varata sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivat varusteet, esim. sisäliikuntakengät ja juomapullo. Lähtökohtaisesti jokainen tuo omat monot, sukset sekä sauvat mukanaan, mutta tarvittaessa nämä varusteet saa lainattua meiltä. Kerrothan lainatarpeen ohjaajille avauksessa.

Hotellisauna ja avanto

Hotellisaunat ovat käytettävissä päivittäin klo 18-22. Avantoon pääsee pulahtamaan halutessaan suoraan hotellin saunasta. Avantoon mennessä on hyvä käyttää uimatossuja/sandaaleita.

Vesijumppa

Uimahallissa veden lämpötila on 27-28 astetta. Otathan mukaan oman uimapuvun, pyyhkeen voi ottaa hotellihuoneesta. Vesijumpan ohjaus alkaa ohjelmassa mainittuna kellonaikana. Pukukaapin rannekkeen saat Vuokatti Areenan kassalta aikaisintaan 30 min ennen ilmoitettua alkamisajankohtaa. Muistathan käyttää uimalakkia tai kastella hiukset ennen altaaseen menoa.

Sijainti

Vuokatti Sport sijaitsee Sotkamon kunnassa Vuokatin rinteiden juurella. Sotkamoon on matkaa 7 km ja Kajaaniin 35 km. Lähin rautatieasema on Kajaanissa. Rautatieasemalta pääsee Vuokatti Sportille bussilla, jonka aikataulut löytyvät Matkahuollon sivuilta osoitteesta www.matkahuolto.fi. Lentokenttä sijaitsee Kajaanissa, Paltaniemellä.

Ajo-ohjeet

Anna MÄÄRÄNPÄÄN OSOITTEEKSI: Opistontie 4, Vuokatti.

Etäisyyksiä:

- Ruokakauppa Vuokatin K-Supermarket noin 1.5km
- Vuokatin apteekki noin 1.5km
- Terveyskeskus Sotkamossa noin 7km
- Kajaanin keskussairaala noin 35km

Urheiluliikkeitä ja hyvinvointipalveluita on lähistöllä useita. Ostosmahdollisuuksia löytyy lisää Sotkamon keskustassa noin 7km:n päässä. Lisää koko Vuokatin alueen tapahtumista ja aktiviteeteista löytyy www.vuokatti.fi -sivuilta.

Muuta

Asiakas vastaa itse vakuutusturvastaan.

Lisätietoja saatte myyntipalvelustamme arkisin klo 8-16 soittamalla numeroon 08 6191 500 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen myyntipalvelu@vuokattisport.fi.

TERVETULOA LIIKUNTAPÄIVILLE!