



# LEIRIKOULU Solvallassa

Alla löytyy esimerkkejä 1–3 päivän leiriohjelmista sekä tietoa leirien sisällöstä ja hinnoista. Järjestämme myös aktiviteettipäiviä, katso hinnat alempana. Viimeiseltä sivulta löydät koko aktiviteettitarjontamme. Leirikoulun aktiviteettien ajankohdat voivat poiketa esimerkiohjelmasta. Voit myös vaihtaa aktiviteetteja aktiviteettitarjonnan mukaan.

## 3 PÄIVÄN LEIRIKOULU SOLVALLASSA

### PÄIVÄ 1

9.30	Saapuminen
10.00–11.30	Melonta
12.00–13.00	Lounas
14.00–15.00	GPS-suunnistus
15.00–16.00	Toimintaboksi – omatoiminen
16.00–17.00	Päivällinen
18.30–20.00	Sauna
20.00–22.00	Illtapala + illanvietto

### PÄIVÄ 2

8.00–9.00	Aamiainen
10.00–11.00	Haaste
11.30–12.30	Lounas
13.00–14.00	Jousiammunta
14.00–15.00	Chilla: lyhyt patikkaretki & riippumattorentoutus
16.00–17.00	Päivällinen
17.00–18.30	Omia pelejä & leikkejä
19.30–21.00	Elokuvailta / Disko

### PÄIVÄ 3

8.00–9.00	Aamiainen
10.00–11.30	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lounas
13.00–14.00	Toimintaboksi – omatoiminen
16.00–17.00	Päivällinen
17.00–18.30	Omia pelejä & leikkejä
20.00–21.00	Illtapala + illanvietto

### PÄIVÄ 4

8.00–9.00	Aamiainen
9.00	Uloskirjautuminen
9.30–10.30	Kaupunkitaistelu
10.30	Kotiinlähtö

Lisätietoja aktiviteeteistä ja eri vaihtoehtoista löydätte liitteestä.

## ■ 2 PÄIVÄN LEIRIKOULU SOLVALLASSA

### PÄIVÄ 1

9.30	Saapuminen
10.00–11.30	Melonta
12.00–13.00	Lounas
14.00–15.00	GPS-suunnistus
15.00–16.00	Toimintaboksi – omatoiminen
16.00–17.00	Päivällinen
18.30–20.00	Sauna
20.00–22.00	Illtapala + Illanvietto

### PÄIVÄ 2

8.00–9.00	Aamiainen
9.30–11.00	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lounas
13.00–14.00	Jousiammunta
14.00–15.00	Toimintaboksi – omatoiminen
16.00–17.00	Päivällinen
17.00–18.30	Omia pelejä & leikkejä
19.30–21.00	Elokuvailta / Disko

### PÄIVÄ 3

8.00–9.00	Aamiainen
9:00	Uloskirjautuminen
9.30–10.30	Kaupunkitaistelu
10.30	Kotiinlähtö

Lisätietoja aktiviteeteistä ja eri vaihtoehtoista löydätte liitteestä.

## ■ 1 PÄIVÄN LEIRIKOULU SOLVALLASSA

### PÄIVÄ 1

9.30	Saapuminen
10.00–11.30	Melonta
12.00–13.00	Lounas
14.00–15.00	Game time
15.00–16.00	Toimintaboksi – omatoiminen
16.30–17.30	Päivällinen
18.30–20.00	Sauna
20.00–22.00	Illtapala + illanvietto

### PÄIVÄ 2

8.00–9.00	Aamiainen
9.00	Uloskirjautuminen
10.00–11.00	Kaupunkitaistelu
11.30–12.30	Lounas
12:30	Kotiinlähtö

Lisätietoja aktiviteeteistä ja eri vaihtoehtoista löydätte liitteestä.

## VARUSTELISTA LEIRILLE

- Vaatteet ja kengät sisä- ja ulkoliikuntaan, jotka sopivat valituille aktiviteeteille.
  - Sadevaatteet (ulkoliikunta)
  - Kumisaappaat (GPS-suunnistus ja patikointi)
  - Syksyllä ja talvella lämpimät ulkovaatteet, hanskat, pipo jne.
  - Riittävästi vaihtovaatteita
- Uima-asu ja pyyhe
- Juomapullo
- Taskurahaa, mikäli haluaa ostaa jotain vastaanotossamme tai Villa Solvallon kioskista

## SOLVALLASTA LÖYTYY

- Lakanat ja pyyhkeet

## HINNAT

Hinnat sisältävät alv:n

### 3 PÄIVÄN LEIRI

Hinta: 3 yön leirikoulu – 355 €/lapsi ja 254 €/aikuinen

Hintaan sisältyy ateriat (3×aamiainen, 3×lounas, 3×päivällinen, 3×iltapala), majoitus, saunavuoro rantasaunassa, 7 ohjattua aktiviteettia.

### 2 PÄIVÄN LEIRI

Hinta: 2 yön leirikoulu – 237 €/lapsi ja 169 €/aikuinen

Hintaan sisältyy ateriat (2×aamiainen, 2×lounas, 2×päivällinen, 2×iltapala), majoitus, saunavuoro rantasaunassa, 5 ohjattua aktiviteettia.

### 1 PÄIVÄN LEIRI

Hinta: 1 yön leirikoulu – 152 €/lapsi ja 103 €/aikuinen

Hintaan sisältyy ateriat (1×aamiainen, 2×lounas, 1×päivällinen, 1×iltapala), majoitus, saunavuoro rantasaunassa, 3 ohjattua aktiviteettia.

**Leirikoulu ilman aktiviteetteja 1 yö:** 109 €/lapsi ja 94 €/aikuinen.

Hintaan sisältyy ateriat (1×aamiainen, 1×lounas, 1×päivällinen, 1×iltapala), majoitus, saunavuoro rantasaunassa, liikuntatilat sekä toimintaboksi omille peleille ja leikeille.

## AKTIVITEETTIPÄIVÄ

**Aktiviteettipäivä, jossa 3 tuntia ohjattua ohjelmaa ryhmäkoon mukaan:**

5–15 henkilöä = 360 €, 16–30 henkilöä = 720 €, 31–45 henkilöä = 1 080 €, 46–60 henkilöä = 1440 €, 61–75 henkilöä = 1 800 €.

Lounas ravintolassa alkaen 10,10 €/henkilö. Kaasugrillin vuokraus 50 €.

Lisäateriat ja aktiviteetit tarjouspyynnön kautta.

## SOLVALLAN PALVELUT

### MAJOITUS

Majoitus leirin aikana tapahtuu 2–3 hengen huoneissa, joista useimmissa on tilaa lisäpatjalle. Huoneisiin pääsee kirjautumaan sisään klo 15.00 mennessä. Teillä on käytössänne tavaransäilytys- ja pukeutumistiloja ennen sisäänkirjautumista sekä uloskirjautumisen jälkeen.

- **Ullakko:** 16×3 hengen huonetta, joissa on oma kylpyhuone ja WC. Oleskelutila.
- **Oppilaskoti:** 12×2 hengen huonetta, joissa on oma kylpyhuone ja WC. Oleskelutila ja keittiö.
- **Kurssila:** 18×2 hengen huonetta, joissa on oma kylpyhuone ja WC. Oleskelutila ja keittiö.
- **Pikku Solvalla:** 5×2 hengen ja 2×1 hengen huonetta, jaettu kylpyhuone ja WC. Oleskelutila ja keittiö.
- **Luhti:** 4×3 hengen ja 2×5 hengen huonetta. 3 hengen huoneissa jaettu kylpyhuone ja WC, 5 hengen huoneissa oma kylpyhuone ja WC. Oleskelutila ja keittiö.

**Kaikissa huoneissa on liinavaatteet ja pyyhkeet.**





## ■ AKTIVITEETIT

Esimerkkiohjelmiin olemme sisällyttäneet suosituimmat aktiviteetit. Voitte myös valita itse, mitkä aktiviteetit haluatte leirikoulun aikana tehdä. Kaikki aktiviteetit ja niiden tiedot löytyvät viimeiseltä sivulta.

Tarjoamme teille myös pääsyn Toimintaboksiimme, josta löydätte monipuolisen valikoiman palloja, mailoja, mailoja jne. Boksissa on myös lista erilaisista aktiviteeteista ja leikeistä, joita voitte itse tehdä.

### LIIKUNTATILAT

Solvallasta löytyy tekonurmikenttä, juoksuratoja, liikuntahalli, voimistelusalii, peilisali ja kuntosalii. Lisäksi meillä on useita ulkoiturreittejä. Kaikkiin leirikouluihin sisältyy omaa aikaa liikuntatiloissa.



### ATERIAT

Ateriat nautitaan Ravintola Villa Solvallassa, Solvalla Centerissä.



### RANTASAUNA

Solvallan urheiluopistolla on kaksi rantasaunaa. Pienempään mahtuu 6 henkilöä ja suurempaan noin 15 henkilöä kerrallaan. Molemmissa saunoissa on oleskelutila ja terassi rentoutumista varten saunomisen yhteydessä. Saunojen läheisyydessä on laituri ja uimaranta. On mahdollista varata myös kaasugrilli rantasaunan yhteydessä.





## ■ LISÄPALVELUT

Leirikouluohjelmaan voi myös lisätä vierailun **Suomen Luontokeskus Haltiaan, Swinghill/Bikeparkkiin** ja/tai **Sea & Mountain Adventuresin poropuistoon**, jotka kaikki sijaitsevat Haltian portin läheisyydessä yhdessä Solvalla urheiluopiston kanssa.

Tutustu Haltian tarjontaan: [www.haltia.com](http://www.haltia.com)

Tutustu Swinghill/Bikeparkin tarjontaan: [www.swinghill.fi](http://www.swinghill.fi)

Tutustu Sea & Mountain Adventuresin poropuiston tarjontaan: [www.nuuksioreindeerpark.fi](http://www.nuuksioreindeerpark.fi)

---

Toivomme, että leirikoulumme vastaa tarpeitanne. Päiväohjelma ja leirin sisältö voidaan räätälöidä toiveidenne mukaisesti. Jos haluatte muuttaa sisältöä, kuten vähemmän tai enemmän aktiviteetteja tai lisäpalveluita, ottakaa rohkeasti yhteyttä, niin annamme teille uuden tarjouksen.

Ystävällisin terveisin,

### **Solvallan urheiluopisto**

Puh. 0400 460 257

Sähköposti: [solvalla@folkhalsan.fi](mailto:solvalla@folkhalsan.fi)

[www.folkhalsan.fi/solvalla](http://www.folkhalsan.fi/solvalla)



folkhalsan Solvalla idrottsinstitut



folkhalsan\_solvalla

# Aktiviteetit

## Folkhälsan Solvallassa

### Jousi- ammunta

60 min

max 20 henkilöä

### Solvallan mysteeri

60–90 min

max 50 henkilöä

### Alppicurling

60 min

max 25 henkilöä

### Game time

Kokeilemme mm. eri palloilulajeja epätavallisilla säännöillä, 60–90 min  
max 30 henkilöä

### Melonta

90–120 min

max 30 henkilöä

### Solvallan Selviytyjät

(lapset vaeltavat 4 km ja ratkaisevat eri haasteita matkan aikana) 60–90 min

max 20 henkilöä

### Kaupunki- taistelu

60–90 min

max 30 henkilöä

### GPS- suunnistus

60 min

max 20 henkilöä

### Haaste

Joukkueet kilpailevat toisiaan ja aikaa vastaan ratkaisemalla hauskoja haasteita, 60–90 min

max 60 henkilöä

### Toimintaboksi

Laatikosta löydätte palloja, liivejä ja listan erilaisista aktiviteeteista ja leikeistä, joita voitte tehdä itsenäisesti.

### Chillaa

Teemme lyhyen metsäkävelyn ja chillaillemme riippumatoissa, 60 min

max 12 henkilöä

### Köysirata

Matala korkeus, 60 min

max 15 henkilöä

### Vaellus

60 min