Tanhuvaara
SPORT RESORT

LIIKUNTAMENU Lapset & nuoret

UUTUUS! VESI-ZORPING

Polkuauto Grandprix 45 min.
- Monaco AF-polkuautoilla Tanhuvaaran formularadalla suoritettava hullun hauska kisa. Huristelemaan pääsee ympäri vuoden, talviaikaan formulat voidaan ajaa sisäradalla.

Parkour 45–90 min.
- Telinevoimistelun omaista liikkumista ”kaupunkiympäristössä” haasteita etsien.

Palloilu 45-90 min
- Pesäpallo, jalkapallo, salibandy, koripallo, lentopallo, ultimate, maalipallo, tennis, sulkapallo, käsipallo, norsupallo (jättipallolla pelattava jalkapallo), kinball, lacrosse yms.

Jääpelit Omat luistimet mukaan! Lisämaksusta 40 €/h
- Luistelu, tossupallo, jääkelkat, erilaiset jääpelit
- Jäähallissa luistimet tai kengät jalassa suoritettavia joukkuepelejä yms.

Curling Lisämaksusta 80 €/h 1,5 h
- Joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan omia kiviään lähemmäs pesän keskustaa kuin vastustaja - 4hlöä/joukkue, max 16 hlöä

Leirikoulu Olympialaiset: 90min
- Tarkkuutta ja yhteistoimintaa kysyvät lajit sopivat kaikille.

Pihaleikit/Perinneleikit 45 min
- Muistutetaan mieliin perinneleikkejä, esim.tervapata, hippaleikit, 10 tikkua laudalla..

Tiimipelejä & palloilun viitepelit 45-90 min
- Leikkimielisiä kisailuja & tehtäviä

Tarkkuuspelit 45 min
- Mölkky, boccia, kyykkä, petanque, sisä-curling

Seinäkiipeily & oheislajeina puhallustikka ja liaanihyppy 1,5 h
- Kiipeilytikkaat & renkaat.

”Hämärähommat” 90 min
- Pimeässä toteutettavat pelit, leikit ja erilaiset seikkailut sekä retket (taskulamput opistolta)
- Toteutetaan hämärän aikaan ulkona tai pimennetyssä salissa

Pihasuunnistus / suunnistus: 45min
- Opiston alueeseen tutustuminen mukavasti suunnistaen

Vesi Zorping **Uutuus! Tulossa toukokuulle.**
- Halkaisijaltaan 2,2-metrinen Zorb-vesipallo, jossa vedenpitävä vetoketju. Pallon sisältä käsin on mahdollista astella, pyöriä, törmäillä kavereiden kanssa – turvallisesti veden päällä. Ohjaaja puhaltaa pumpulla pallon täyteen ilmaa, jolloin se myös pysyy pinnalla. Palloja hallitaan naruin rannalta. Voidaan käyttää järvessä sekä Sport Spassa.

TanhuCluedo
- Lautapelin kaltainen peli jota pelataan livenä ja pyritään ratkaisemaan rikosmysteeri

Narufutis
- Pöytäjalkapallon tyylinen peli, pelaataan oikeilla ihmisillä.

Rastivisailu maastossa 45 min
- Kuntoreiteille rakennettu rastirata, jossa matkan varrella hauskoja kysymyksiä, arvoituksia ja tehtäviä

Yleisurheilu 45min
- tutustumista eri yleisurheilulajeihin

Kuntosali (suositusikä 12-vuotta) **45 min -90 min**
- Laitteiden käytön opastusta, circuit-treenejä.

Tanssit: 45-90 min.
- street , breakdance, lattarit & zumba. Voit tiedustella myös muita lajeja

Ryhmäliikunta 45-90 min
- bodypump -lihaskuntoharjoittelua levytangolla (yläasteikäiset)
- CX-worx (keskivartalopainotteinen kiertoharjoittelutunti)
- junioricrossfit (oman kehon painolla tehtävät lihaskuntoharjoitteet)
- kahvakuulaharjoittelu
- kuntonyrkkeily (ylä-aste ikäiset)
- rentoutus/ kehon ja mielen tunti

Frisbeegolf 45min
- Tanhuvaaran piha-alueella, jossa kierretään piha-alueelle rakennettu rata.

Minigolf 9– ratainen 45 min.

Kaupunkisota: 45 min
- huippuhauska peli, jossa kaksi joukkuetta taistelevat keskenään saliin rakennetussa ”kaupungissa”

Kalliolaskeutuminen (kesälaji) & purnun seikkailu 1,5-2h
- Laskeutumista 10m korkealta kalliolta.
- säävaraus

Kotasuunnistus 1,5h
- mahd. illanvietto ohjelmaa kodalla. Voidaan toteuttaa myös lumikengin tai hiihtäen
- kodan/laskeutumiskallion vieressä salpalinjan bunkkeri, johon voi tutustua laskeutumisen tai kotaretken yhteydessä

Erätaidot / kädentaidot 45-90 min
- Esim., suunnistustaitoja , leirin perustamista, kalastus, ensiaputaitoja. Talvella; kammin teko

Melonta (inkkari-kanootit): 45-90min
- melontaan tutustuminen Suurjärvellä

Kirkkovenesoutu 45 min
- veneessä 14 soutajaa + perämies

Tanhuvaara Sport Spa 45-90 min
- uinnin opetus, vesileikit ja pelit.
  Hallissa liukumäki & hyvinvointiallas, pore- ja kylmävesiallas.

Rantasaunailta **Lisämaksusta 120 €/ilta**
Illanviettoa omalla porukalla.
Myös opiston järjestämä illanvietto-ohjelma (=45 min) mahdollista sisältyen ohjattuihin tunteihin. Makkarat 1 €/hlö lisämaksusta.

TALVELLA LISÄKSI

- Hiihtokoulu (omat sukset)
- Lumikenkäily maastossa
- Frisbeegolf lumikengillä
- Lumirugby, lumijalis
- Hämäräseikkailu (esim. lumikengin & taskulampuin maastossa)
- Pilkkimistä
- Lumenveistoa

PURNUN RINTEESSÄ
- stigakisa – pujottelu, nopeuskisa Talven mestari
- Purnun talvirieha, pulkkamäki, makkaranpaistoa & mehut kodalla

Paintball -värikuulasota 2 hh (lisämaksusta)

Palvekuntarjoajana Samin liikunta- ja elämyspalvelut Sami Korhonen

- opiston metsissä järjestettävä peli, jossa ammutaan värikuula-aseilla. Osallistujat saavat mukaansa tarvittavat turvavarusteet aseineen.
- Paintballin varaukset voi tehdä suoraan kauttamme
- **Hinta 30 €/hlö - sis. kuulat 300 kpl/hlö**
  Minimi henkilömäärä tai hinta 12 hlöä tai 360 €.