



Talvileirit  
Espoon  
Solvallassa

# Vinterläger på Solvalla

## JULLOV

### Snöskoj **Nytt!**

27-30.12 2011, 8-13 åringar

180€

Mångsidig idrott både inne och ute. Vi provar på många olika spännande grenar som t.ex. åker pulkabacke, klättrar och spelar speedminton.

## SPORTLOV

### Slalom & snowboardläger

20-24.2., 10-15 åringar

260 €

Slalom/snowboardläger i Swinghill, kom och finslipa dina talanger! Tidigare erfarenhet behövs inte. Utrustning kan hyras för 60€. På kvällstid provar vi på andra idrottsgrenar.

### Handbollsläger 1

20.-24.2. B & C-jun. och D & E-jun.

190€

Ett läger med teknikträning, mycket spel och roliga turneringar. Förutom handboll så hinner vi också pröva på andra grenar.

## JOULULOMA

### Talviriehaleiri **Uutta!**

27-30.12 2011, 8-13.v

180€

Monipuolista liikuntaa sekä sisällä että ulkona. Kokeilemme monia jännittäviä lajeja kuten pulkkamäkeä, kiipeilyä ja peppupalloa.

## HIIHTOLOMA

### Laskettelu & lumilautailuleiri

20-24.2., 10-15 v.

260 €

Laskettelu-/lumilautailuleiri Swinghillissä, tule kohentamaan taitojasi! Aiempaa kokemusta ei tarvita. Varusteet voi vuokrata 60 €:lla. Iltaisin tutustumme muihin lajeihin sisätiloissa.

### Käsipalloleiri 1

20.-24.2., B & C jun. ja D & E-jun.

190 €

Tekniikkaharjoituksia, paljon pelejä ja hauskoja turnauksia. Käsipallon lisäksi ehdimme tutustua myös muihin lajeihin.

# Vinter- erbjudande Talvitarjous

Vintern närmar sig, kom och njut av vacker natur, frisk uteluft och skön motion på Solvalla! Våra erfarna idrottsinstruktörer garanterar trevlig samvaro och entusiasm för hela gruppen!

Talvi lähestyy, tule Espoon Solvallaan nauttimaan luonnosta ja liikunnasta. Kokeneet liikunnanohjaajamme tekevät ryhmänne tapahtumasta huippumukavan.

**Ledd alpcurling 1h**  
**10€/pers** (max. 30 pers)

**Ohjattu alppicurling 1h**  
**10€/henk** (enint. 30 henk)

**Skid-/ slalom-/  
snowboardundervisning 2h**  
**20€/pers** (ca.10 pers.)

**Hiihto-/laskettelu-/  
lumilautailu-opetus 2h**  
**20€/henk.** (noin 10 henk.)

**Snöskovandring 1,5 h**  
**15€/pers** (max. 30 pers.)

**Lumikenkävävely 1,5h**  
**10€/henk,** (enint 30 henk)

- I prisen ingår ledare, utrymmen och redskap
- Minimidebitering 10 pers.
- Kunden bör vara på plats 15min före programstart
- Lördagsevenemang + 25%
- Deltagarna bör ha egna försäkringar

- Hintoihin sisältyy ohjaaja, liikuntapikat ja varusteet
- Vähimmäislaskutus 10 hengestä
- Asiakkaan tulee olla paikalla vähintään 15 min ennen ohjelman alkua
- Lauantailisä + 25%
- Osallistujilla tulee olla omat vakuutukset

Ta kontakt med oss! Vi berättar gärna mer och ger programförslag. Ota yhteyttä. Kerromme lisää ohjelmavaihtoehtoista.

Jimmy Lindfors: jimmy.lindfors@folkhalsan.fi, 040 166 2385

Hanna Hallikainen: hanna.hallikainen@folkhalsan.fi, 040 779 6451



# Aktivitetsdag

I Vörå, Norrvalla, erbjuder Folkhälsan utbildning på aktiviteter i naturen och dess anläggningar åt skolor och dagis.

Man kan boka aktiviteterna till varje dag i veckan. Om man vill övernatta i hotellet så finns det logimöjlighet hela veckan och på lägergården under helgerna.

Mat tillreds i Norrvalla restaurangen där man t.ex. kan beställa pizzabuffet

## Nära naturen

- naturvandring med uppgiftspunkter, 3 h
- naturvandring med uppgiftspunkter och korvgrillning, 4 h
- naturvandring med uppgiftspunkter, korvgrillning, saftpaus och kajakpaddling, 6 h
- vildmarkspaket, 8 h
- extremt vildmarkspaket, innehåller samma som 6 timmarspaketet+ övernattnings i tält och matlagning, ett dygn

## Nära husdjuren (endast på våren)

- bekanta er med alla slags djur på Rasmusgården, 1 h
- bekanta er med alla slags djur på Rasmusgården och ät lantmanskost, 3 h

För mera information se  
[www.folkhalsan.fi/idrott-norrvalla](http://www.folkhalsan.fi/idrott-norrvalla)

## Välj från aktivitetsbrickan

### 7-kamp, välj sju av följande grenar. Man kan göra detta individuellt eller i lag

- pilkastning
- stövelkast
- precisionslöpning
- dragkamp
- äpple i vatten stafett
- hoppstafett
- orientering
- samarbetsövningar

### Aktiviteter i naturen 1h/aktivitet

- orientering
- äventyrsbana
- terränglöpning

### Bollspel 1h/aktivitet

- badminton
- minigolf
- fotboll
- Ultimate (med boll eller frisbee)
- Lacrosse (med mjuk boll)

### Inomhus gruppaktiviteter 1 h/aktivitet

- Zumba
- samarbetsövningar
- vattengymnastik
- spinning
- konditionscirkel
- avslappning

### Kvällsaktiviteter

- Bio eller tv i auditoriet
- Vattendisko i simbassängen
- Med eller utan ledd aktivitet
- Ta med egen musik om ni önskar, vi har också ett urval att erbjuda