



LÄGERSKOLA på Solvalla

Nedan finns exempel på program för 1–3-dygns läger samt information om lägrens innehåll och priser. Vi ordnar också aktivitetsdagar, se prisuppgifter längre ner. På sista sidan hittar ni vårt hela aktivitetsutbud. Det är möjligt att tidpunkterna för aktiviteterna under lägerskolan avviker från exempel programmet. Ni kan också byta ut aktiviteter enligt aktivitets utbudet.

■ 3 DYGNNS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	GPS-orientering
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

DAG 2

8.00–9.00	Frukost
10.00–11.00	Utmaningen
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Bågsytte
14.00–15.00	Chilla: kort vandring fram till våra hängmattor där vi tar och chillar
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
19.30–21.00	Filmkväll / Disco

DAG 3

8.00–9.00	Frukost
10.00–11.30	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
20.00–21.00	Kvällsmål + samvaro

DAG 4

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
9.30–10.30	Stadskamp
10.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

■ 2 DYGNIS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	GPS-orientering
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

DAG 2

8.00–9.00	Frukost
9.30–11.00	Expedition Solvalla
11.30–12.30	Lunch
13.00–14.00	Bågskytte
14.00–15.00	Aktivitetsbox
16.00–17.00	Middag
17.00–18.30	Egna spel och lekar
19.30–21.00	Filmkväll / Disco

DAG 3

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
9.30–10.30	Stadskamp
10.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

■ 1 DYGNIS LÄGERSKOLA PÅ SOLVALLA

DAG 1

9.30	Ankomst
10.00–11.30	Paddling
12.00–13.00	Lunch
14.00–15.00	Game time
15.00–16.00	Aktivitetsbox
16.30–17.30	Middag
18.30–20.00	Bastu
20.00–22.00	Kvällsmål + samvaro

DAG 2

8.00–9.00	Frukost
9.00	Utcheckning
10.00–11.00	Stadskamp
11.30–12.30	Lunch
12.30	Hemfärd

Mer information om aktiviteter och olika alternativ finns i bilagan.

PACKLISTA FÖR LÄGERDELTAGARNA

- Kläder och skor för inom- och utomhusmotion som passar för de valda aktiviteterna.
 - Regnkläder (utomhusaktiviteter)
 - Gummistövlar (GPS-orientering och vandring)
 - Höst- och vintertid varma ytterkläder, handskar, mössa m.m.
 - Tillräckligt med ombyte
- Simkläder och badhandduk
- Vattenflaska
- Fickpengar om man vill handla i kiosken på Villa Solvalla

PÅ SOLVALLA FINNS

- Lakan och handdukar

■ PRISER

Priserna inkl. moms

3 DYGNIS LÄGER

Pris: 3 nätters lägerskola – 363 €/barn och 262 €/vuxna

I priset ingår måltider (3×frukost, 3×lunch, 3×middag, 3×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 7 aktiviteter med ledare.

2 DYGNIS LÄGER

Pris: 2 nätters lägerskola – 242 €/barn och 174 €/vuxna

I priset ingår måltider (2×frukost, 2×lunch, 2×middag, 2×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 5 aktiviteter med ledare.

1 DYGNIS LÄGER

Pris: 1 natts lägerskola – 155 €/barn och 106 €/vuxen

I priset ingår måltider (1×frukost, 2×lunch, 1×middag, 1×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, 3 aktiviteter med ledare.

Lägerskola utan aktiviteter 1 natt: 109 €/barn och vuxna 94 €/person.

I priset ingår måltider (1×frukost, 1×lunch, 1×middag, 1×kvällsmål), övernattnig, en bastutur i strandbastun, idrottsutrymmen samt aktivitetsboxen för egna spel och lekar.

AKTIVITETSDAG

Aktivitetsdag med 3 timmar ledd aktivitet enligt gruppstorlek:

5–15 personer = 360 €, 16–30 personer = 720 €, 31–45 personer = 1080 €, 46–60 personer = 1440 €, 61–75 personer = 1 800 €.

Lunch i restaurangen från 10,10 €/person. Hyra av gasgrill 50 €.

Extra måltider och aktiviteter enligt offert.

SOLVALLAS TJÄNSTER

■ LOGI

Logi under läger sker i 2–3 personer rum och de flesta rummen har plats för en extra madrass. Incheckning till rummen sker senast kl. 15.00. Det finns rum för väskor samt omklädningsrum till ert förfogande före incheckningen och efter utcheckningen.

- **Vinden:** 16×3 pers. rum, rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum.
- **Elevgården:** 12×2 pers. rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum med kök.
- **Kursgården:** 18×2 pers. rummen har eget badrum och WC. Sällskapsrum med kök.
- **Lilla Solvalla:** 5×2 pers. och 2×1 pers., delat badrum och WC. Sällskapsrum och kök.
- **Loftet:** 4×3 pers. och 2×5 pers. 3 pers. rummen delat badrum och WC, 5 pers. rummen eget badrum och WC. Sällskapsrum och kök.

I alla rum finns lakan och handdukar.



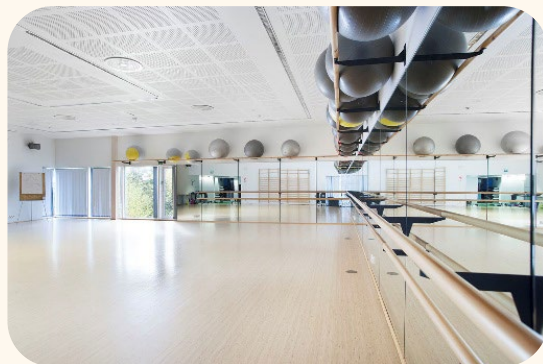
■ AKTIVITETER

I exempelprogrammen har vi satt in våra populäraste aktiviteter. Ni kan också själv välja vilka aktiviteter ni vill ha under lägerskolan. Hela aktivitetsutbudet samt information om aktiviteterna finns på sista sidan.

Vi erbjuder er även tillgång till vår Aktivitetsbox för aktiviteter ni kan utföra på egenhand. I aktivitetsboxen hittar ni ett stort urval av bollar, klubbor, racketar, mm. Inne i boxen finns även en lista på olika aktiviteter och lekar.

MOTIONSUTRYMMEN

På Solvalla finns konstgräsplan, löpbanor, idrottshall, gymnastiksal, spegelsal, och gym. Dessutom har vi flera motionsspår. I alla lägerskolor ingår egen tid i motionrummen.



MÅLTIDER

Måltiderna intas i Restaurang Villa Solvalla, i Solvalla Center.



STRANDBASTU

Solvalla idrottsinstitut har två strandbastur. Den mindre rymmer 6 pers. och den större ca 15 pers. åt gången. I båda basturna finns ett sällskapsrum och en terrass för avkoppling i samband med bastubadet. I anslutning till våra bastur finns en badbrygga samt badstrand. Det finns möjlighet att boka en gasgrill i samband med strandbastu.





■ TILLÄGGSTJÄNSTER

I lägerskoleprogrammet kan man också lägga till besök till **Finlands Naturcenter Haltia**, **Swinghill/Bikepark** och/eller **Sea & Mountain Adventures renpark**, som alla finns vid Haltias port tillsammans med Solvalla Idrottsinstitut.

Kolla Haltias utbud: <https://haltia.com/sv>

Kolla Swinghill/Bikeparks utbud: www.swinghill.fi

Kolla Sea & Mountain Adventures renparkens utbud: www.nuukseindeerpark.fi

Vi hoppas att våra lägerskolor passar ert behov. Dagsprogrammet och lägrets innehåll kan skräddarsys efter era önskemål. Om ni vill ha ett annat innehåll, t.ex. mindre eller mer aktiviteter eller ytterligare tjänster, ta gärna kontakt så ger vi er ett nytt erbjudande.


Med vänliga hälsningar,

Solvalla idrottsinstitut

Tfn 0400 460 257

E-post: solvalla@folkhalsan.fi

www.folkhalsan.fi/solvalla

 [folkhälsan Solvalla idrottsinstitut](https://www.facebook.com/folkhalsan.solvalla)

 [folkhalsan_solvalla](https://www.instagram.com/folkhalsan_solvalla)

Aktiviteter på Folkhälsan Solvalla

Bågskytte

60 min
max 20 pers.

Solvalla- mysteriet

60–90 min
max 50 pers.

Alpcurling

60 min
max 25 pers.

Game time

Här prövar vi på olika
ovanliga bollspel
mm., 60–90 min
max 30 pers.

Paddling

90–120 min
max 30 pers.

Expedition Solvalla

(vandring på 4km där barnen skall lösa
olika problem på vägen) 60–90 min
max 20 pers.

Stadskamp

60–90 min
max 30 pers.

GPS- orientering

60 min
max 20 pers.

Utmaningen

Här tävlar vi i lag
med olika roliga
utmaningar som är
på tid, 60–90 min
max 60 pers.

Aktivitetsbox

I boxen hittar ni bollar, västar och en
lista med olika aktiviteter och lekar
som man kan göra på egen hand.

Chilla

Kort promenad till skogen där vi
kommer att chilla i hängmattor, 60 min
max 12 pers.

Repbana

Låg höjd, 60 min
max 15 pers.

Vandring

60 min