



Voimaa virkistyspäivästä 27.9.2024 Kisakallion Urheiluopistolla Lohjalla

Herätä aistisi ja koe elämyksiä!

Kisakallion Urheiluopisto tiloineen ja maastoineen tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet piirien virkistyspäivän viettoon. Urheiluopisto on myös Susi-jengin (koripallo) harjoittelukeskus.

Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

Piirien virkistyspäivänä osallistujat voivat valita kiinnostuksensa ja halujensa mukaisesti omatoimista tai ohjattua toimintaa.

Alustava ohjelma perjantai 27.9.2024

09.00 Saapuminen Kisakallioon

10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/käsipallohalli

10.45-11.30 **Ohjelmapisteeet** (luento, sauvakävely, tasapaino ja rentoutus, niskahartiajumppa, voimavanne, keppijumppa)

11.00 -14.30 Leikkimieliset olympialaiset ryhmittäin

12.00 - 14.00 Buffet -lounas
porrastettuna ryhmittäin

13.00 - 15.00 Tikkakilpailu tekonurmikentällä

Laulua ja saunomista ...

12.00 - 15.00 Rantasaunat kuumana, mahdollisuus uintiin (omat pyyhkeet mukaan)

12.00 - 15.00 Trubaduuri laulattaa Kunto -tilassa vastaanottorakennuksessa

10.00 - 15.00 Suurkota käytössä koko päivän ajan

15.15 - 15.45 Palkintojenjako ja päätös, tekonurmikenttä/käsipallohalli

16.00 Kotiinlähtö

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti
Kisakallion maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen

Muistakaa sään mukainen varustus!

Ilmoittautumiset

Virkistyspäivä sisältää maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman.

Yhdistykset ilmoittavat tiedon **24.5. mennessä** Helsingin piirissä Raili Walleniukselle walle-niusri@gmail.com ja Uudenmaan piirissä Erkki Partaselle erkkij.partanen@gmail.com.

Reittiohjeet <https://www.kisakallio.fi/>