

Virkistys — päivä

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

EKL

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Tervetuloa mukaan EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivään Kisakeskukseen 29.9.2017!

Alustava ohjelma

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

- 9.00 Saapuminen Kisakeskukseen
10.00-10.30 Tervehdyssanat & päivän aloitus
Alkujumppa, 10 min
10.45-11.30 luento
tasapainorata
rentoutus
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
11.45-12.30 luento
tasapainorata
rentoutus
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
12.45-13.30 tasapainorata
kuntosali
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
11.30-14.00 buffet-lounas porrastettuna
ryhmittäin (80 hlöä/ryhmä)
12.30 mөлккy ja tikkakilpailut

Hinta 30 € / osallistuja sisältää

- * maistuvan buffet-lounaan,
- * monipuolisen ohjelman,
- * rytmikkäät päivätanssit ja
- * turvallisen kuljetuksen.

**Ilmoittaudu viimeistään
13.9. Irmalle**

- 12.00-15.30 rantasaunat kuumina, mahdollisuus
uintiin Kullaanjärvessä
11.00-15.30 trubaduuri laulattaa
Ylätalon alakerrassa
13.00-15.00 päivätanssit liikuntasalissa
15.00-16.00 loppuverryttelyt ja arpajaiset
16.00 kotiinlähtö

Lisäksi

9.00-16.00 myynnissä kahvia ja pullaa. Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti: frisbeegolf, kuntorata (3 km), ulkokuntosali. Muistathan varustautua ulkoliikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikunta- vaatetus ja -jalkineet.

