

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

Hinta vain 29 e/hlö,
sis. runsaan buffet-lounaan,
monipuolisen ohjelman
sekä vauhdikkaat
päivätanssit.



Uudenmaan ja Helsingin piirien VIRKISTYSPÄIVÄ

Kisakalliossa Lohjalla 26.9.2014 klo 10–16

10.00–10.30	Päivän startti tekonurmikentällä. Tervehdyssanat.
10.45–13.30	Päivän liikunnat - Sopivalla Sykkeellä
11.30–14.00	Buffet-lounas
11.00–15.30	Trubaduuri laulattaa Suurkodalla
12.00–15.30	Rantasaunat lämpimänä
14.00–15.30	Seniorizumba & Päivätanssit
15.30–16.00	Loppuverryttelyt ja arpajaiset
16.00	Bussikuljetukset kotiin

alustava OHJELMA

- **SenioriZumba** | Takuuhittit! Helppoja askelluksia menevän musiikin tahtiin.
- **Asahi** | Asahi on helpoista, yksinkertaisista liikkeistä koostuva liikesarja. Liikesarjoissa on vaikutteita itämaisista liikuntamuodoista, höystettynä suomalaisiin perusliikkeisiin.
- **Niska-hartiajumppa** vetreyttää
- **Tuolijumppa** | Jumpataan tuolien avulla ja harjoitellaan tasapainoa.
- **Vesivoimistelu** virkistää
- **Pumppujumppa** voimistaa
- **Sauvakävely** | Sopivaa sauvankäyttöä harjoitellaan vaihteittain ja innostavasti. Porukassa verityellään, sauvajumpataan ja löydetään puhtia omiin lenkkeihin.

LUENTO

- **Seniorin terveysvinkit** | Luennoitsijana aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmén (klo 10.45 Auditorio)

OMATOIMINEN LIIKUNTA

- **Kuntosali**, päärakennus
- **Laiturikalastusta**
- **Pururata kiertää aluetta** | Mahdollisuus omatoimiseen patikointiin upeissa maisemissa
- **Rantasaunat**

KISAILUT / KILPAILUT (EKL:n järjestämiä)

- **Tikanheitto**
- **Mölkky**

Ilmoittautuminen 17.9. mennessä Leenalle

Piirin virkistyspäivä Kisakalliossa **Hinta 30 €**

Jokaiselle monipuolista ohjelmaa Viite 14 203

Bussi Karakallio klo 8:30, Leppävaara 8:40

pankkitili **FI72 5780 4120 0437 62**
Leppävaaran eläkkeensaajat ry

Kisakallio pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin.

