

28.9 pe

KISIS

Piirin virkistyspäivä Kisakeskuksessa, Raaseporissa

Lavista, laulua ja luontoa. Monipuolinen ohjelma, runsas buffet-lounas



Bussi Leppävaara klo **8:00**, Karakallio **8:10**

Maksu oli ennen 12.9.

Hinta 30 €

viite 8206

Lavista, laulua ja luontoa virkistyspäivä 28.9.2018

Ohjelmassa jokaiselle jotakin...

09:00 Saapuminen Kisakeskukseen

10:00 Tervehdyssanat & päivän aloitus. Alkujumppa 10 min

10:45 Luento, tasapainorata, Lavis-lavatanssijumppa, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely

11:45 Luento, tasapainorata, Lavis-lavatanssijumppa, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely

12:45 Tasapainorata, kuntosali, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely

11:30-14:00 Buffet-lounas porrastettuna

12:30 Mölky- ja tikkakilpailu

Tanssia ja laulua unohtamatta

12:00-15:30 Rantasaunat kuumina, mah

11:00-15:30 Trubaduuri laulattaa Ylätalor

13:00-15:00 Päivätanssit liikuntasalissa

15:00-16:00 Loppuverryttelyt ja arpajaiset

16:00 Kotiinlähtö

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti Voit harrastaa liikun-

taa myös omatoimisesti: frisbeegolf, kuntorata (3km), ulkokuntosali.

Muistathan varustautua ulkoliikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet.