



Voimaa virkistyspäivästä 6.6.2025 Kisakallion Urheiluopistolla Lohjalla

Tule virkistäytymään ja kokemaan jotain uutta!

Tule viettämään virkistävä päivä monipuolisen liikunnan ja yhdessäolon merkeissä Kisakallion Urheiluopistoon. Urheiluopisto on myös Susijengin (koripallo) harjoittelukeskus.

Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

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

Ohjelma perjantaina 6.6.2025

09.00 Saapuminen Kisakallioon,
ilmoittautuminen piirin teltalla
10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti,
tekonurmikenttä/sadesäällä käsipallohalli

Ohjatut liikunnat, päärakennus

klo 10.45-11.30 / 11.45-12.30 / 12.45-30
Tasapaino ja rentous, Peilisali
Pumppujumppa, Taitosali A
Niska-hartiajumppa, Taitosali B

- **Sisäsaleihin sisäjalkinein tai sukkasillaan**

Luento

Seniorin terveysvinkit, auditorio

Sauvakävely, lähtöpaikka ulkovaraston luota

Jousiammunta, Pelialue (ulkona)

lähdöt klo 10.45 / 11.45 / 12.45

12.00-14.00 Buffet-lounas porrastettuna
ryhmittäin

13.00 -15.00 Leikkimieliset olympialaiset tek-
nurmi-kentällä, sadesäällä käsipallohallissa

13.00 - 15.00 Uudenmaan piirin tikkakilpailu
tekonurmikentällä

Laulua ja saunomista ...

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

12.00 - 15.00 Trubaduuri Seppo Lammi laulattaa
Kunto -tilassa vastaanottorakennuksessa

12.00 - 15.00 Karaoketanssit, Pallohalli (alakerta)

10.00 - 15.00 Suurkota käytössä koko päivän ajan

15.15 - 15.45 Palkintojenjako ja päätös, tek-
nurmikenttä/sadesäällä käsipallohalli

16.00 Kotiinlähtö

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti

Kisakallion maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen kuntosalissa, kunto-
radalla, fresbeegolfissa tai mölkyssä.

Tarvittavat välineet vastaanotosta.

Arvontapalkinnot

Yhdistysten tuomat arvontapalkinnot jätetään
vastaanoton vieressä olevaan piirien pisteeseen.

Arvontapalkinnot lunastettavissa ohjelmalehtisen
arpanumeroa vastaan. Pääpalkintona TallinkSiljan
lahjakortti, joka luovutetaan päätöstilaisuudessa.



Arpanumero

ALUEKARTTA



Virkistyspäivä 6.6.2025
perjantaina klo 9 - 16

Sauna klo 12.00 - 15.00
omat pyyhkeet mukaan
pyyhevuokra saunalla 5 € / pyyhe

Omatoinen liikunta

kuntorata
kuntosali
frisbeegolf
mölky } välineet vastaanotosta

Jousiammunta

klo 10.45 - 11.30
klo 11.45 - 12.30
klo 12.45 - 13.30

Pelialue

BUFFET-LOUNAS KLO 12.00 - 14.00

Luento Auditoriossa
Seniorin terveysvinkit

Auditorio
Peilisali
Harjoitushalli

ENSIAPU
syke-tila



Vastaanotto
ja kahvio

Kuntosali

Viihdettä klo 12 - 15
Trubaduuri kuntosalissa

Karaoketanssit

klo 12-15 Pallohalli
Päärakennuksen alakerta

Sauvakävely, lähtöpaikat

lähdöt klo 10.45 / 11.45 / 12.45

Ohjatut liikunnat

klo 10.45-11.30 / 11.45-12.30 / 12.45-13.30
Tasapaino ja rentoutus, Peilisali
Niskahartiajumppa, Taitosali B
Pumppujumppa, Taitosali A

✓ Sisäsaleihin sisäjalkinein tai sukkasillaan

Kisa, kilpailut klo 13.00 - 15.00

Leikkimieliset Olympialaiset
(sadesäällä käsipallohalli)
Uudenmaan piirin tikkakilpailu
miehille ja naisille

Paikoitus, henkilöautot

Paikoitus, Paikalle
jäävät linja-autot

Ilmoittautuminen ennen
tilaisuuden alkua

Karnaisten korven
retkeilypolut

Laavu