

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

Hinta vain 29 e/hlö,
sis. runsaan buffet-lounaan,
monipuolisen ohjelman
sekä rantasaunan lempeät
löylyt kera päivätanssien.

EKL ry:n Uudenmaan piirin

VIRKISTYSPÄIVÄ

Kisakalliossa Lohjalla 21.9.2012

Tervetuloa viettämään ihanan virkistävää päivää Kisakallioon.

LIIKUNTAA SOPIVALLA SYKKEELLÄ

- **Chi Ball** | ChiBall-tunnilla otetaan liikkujan kaikki aistit käyttöön: värikäs, pehmeä ja aromaterapeuttista tuoksua erittävä pallo tuo harmoniseen liikuntaan mielekkyyttä ja ohjaa kehon liikeratoja
- **Asahi** | Asahi on helpoista, yksinkertaisista liikkeistä koostuva liikesarja. Liikesarjoissa on vaikutteita itämaisistä liikuntamuodoista, höystettynä suomalaisiin perusliikkeisiin.
- **Niska-hartiajumppa vetreyttää**
- **Tuolijumppa** | Jumpataan tuolien avulla ja harjoitellaan tasapainoa.
- **Vesivoimistelu virkistä**
- **Pumppujumppa**
- **Sauvakävely** | Sopivaa sauvankäyttöä harjoitellaan vaihteittain ja innostavasti. Porukassa verrytellään, sauvajumpataan ja löydetään puhtia omiin lenkkeihin.

LUENTO

- **Seniorin terveystipit** | Luennoitsijana aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmén

OMATOIMINEN LIIKUNTA

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

KISAILUT / KILPAILUT (EKL:n järjestämiä)

- **Tikanheitto**
- **Mölkky**

**Ilmoitaudu omaan
paikallisyhdistykseesi!**

Kisakallio pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin.



Eläkkeensaajien
Keskusliiton
Uudenmaan Piiri ry

