



## Voimaa virkistyspäivästä 6.6.2025

### Tule virkistäytymään ja kokemaan jotain uutta!

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

### Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

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

#### Alustava ohjelma perjantai 6.6.2025

09.00 Saapuminen Kisakallioon

10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/käsihalli

10.45-11.30 **Ohjelmapisteen** (luento, sauvakävely, tasapaino ja rentoutus, niskahartiajumppa, jousiammunta, pumppujumppa)

12.00-14.00 Buffet -lounas porrastettuna ryhmittäin

13.00-15.00 Leikkimieliset olympialaiset tekonurmikentällä

13.00-15.00 Tikkakilpailu tekonurmikentällä

### Laulua ja saunomista ...

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

12.00 - 15.00 Trubaduuri laulattaa Kunto -tilassa vastaanottorakennuksessa

12.00 - 15.00 Karaoketanssit palloiluhallissa, pääarakennuksen alakerta

10.00 - 15.00 Suurkota käytössä koko päivän ajan

15.15 - 15.45 Palkintojenjako ja päätös, tekonurmikenttä/käsihalli

16.00 Kotiinlähtö

### Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti

Kisakallion maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen

### Muistakaa sään mukainen varustus!

### Ilmoittautumiset

Virkistyspäivä sisältää maistuvan buffee-lounaan ja monipuolisen ohjelman. Osanottomaksu EKL:n Uudenmaan piirin osallistujille 32 €/osallistuja

Yhdistyksen yhteyshenkilö ilmoittaa tiedon **9.5. mennessä** Uudenmaan piirissä Erkki Partaselle [erkkij.partanen@gmail.com](mailto:erkkij.partanen@gmail.com) ja

Helsingin piirissä Raili Walleniusille [walleniusri@gmail.com](mailto:walleniusri@gmail.com)

Reittiohjeet <https://www.kisakallio.fi/>