



**Eläkkeensaajien Keskusliiton
Uudenmaan ja Helsingin piirit**

Virkistyspäivä — Kisiksessä

**Hinta vain
25€**
Hintaan sisältyy
ohjelma & lounas.

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Lavista, laulua ja luontoa virkistyspäivä 28.9.2018

Tervetuloa virkistymään!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Urheiluopisto Kisakeskuksessa 28.9.2018. Kisakeskus tarjoaa luonnonläheistä toimintaa kaikenikäisille liikkujille. Kisiksessä on mainiot puitteet harrastaa ja liikkua olipa kyseessä mieltä ja kehoa virkistävästä liikunnasta, uusiin lajeihin tutustumisesta, rentouttavasta vapaa-ajanvietosta tai vaikkapa huippu-urheilijan valmennuseiristä.

Ohjelmassa jokaiselle jotakin...

EKL:n virkistyspäivään sisältyy mukavaa tekemistä jokaiseen maakuun. Osallistujat jaetaan ryhmiin.

Alustava ohjelma 28.9.2018:

- 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, kuntosalii, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely
- 11:30-14:00 Buffet-lounas porrastettuna ryhmittäin
- 12:30 Mölky- ja tikkakilpailu

Tanssia ja laulua unohtamatta...

- 12:00-15:30 Rantasaunat kuumina, mahdollisuus uintiin
- 11:00-15:30 Trubaduuri laulattaa Ylätalon alakerrassa
- 13:00-15:00 Päivätanssit liikuntasalissa
- 15:00-16:00 Loppuverryttelyt ja arpaajaiset
- 16:00 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti: frisbeegolf, kuntorata (3km), ulkokuntosali. Muistathan varustautua ulkoliikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet.

Ilmoittautumiset

Ilmoittaudu omaan paikallisyhdistykseen viimeistään 14.9. Virkistyspäivän hinta on 25€ ja sisältää maistuvan buffet-lounaan, monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit. Reittiohjeet Kisakeskukseen kisakeskus.fi/etusivu/ajo-ohjeet/

Muista myös Kisiksen seniorikurssit

"Hyvä olo" & "Hyvä Syke" -seniorikursseilla tutustutaan uusiin lajeihin, rentoudutaan ja nautitaan liikunnasta luonnon helmassa. Tulevia kursseja löytyy tapahtumakalenterista kisakeskus.fi/tapahtumat. Voit myös koota oman porukan (min. 15 hlöä), niin räätälöimme ohjelman juuri teille sopivaan ajankohtaan. Laita viestiä info@kisakeskus.fi tai soita 019 223 0300.



Urheiluopisto Kisakeskus
Kullaanniemi 220,
10420 Pohjankuru
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111
info@kisakeskus.fi www.kisakeskus.fi

KISIS
urheiluopisto kisakeskus