

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

Hinta vain 30 e/hlö,
sis. runsaan buffet-lounaan,
monipuolisen ohjelman
sekä vauhdikkaat
päivätanssit.



UUDENMAAN JA HELSINGIN PIIRIEN VIRKISTYSPÄIVÄ

Kisakalliossa Lohjalla pe 25.9.2015 klo 10–15.30

LIIKUNTAA SOPIVALLA SYKKEELLÄ, alustava ohjelma

09.00	Saapuminen Kisakallioon
10.00–10.30	Tervehdyssanat & päivän startti
10.45–11.30	Luento / Sauvakävely / Tasapaino ja rentoutus / Niskahartiajumppa / Voimavanne / Pumppujumppa
11.45–12.30	Luento / Asahi / Tasapaino ja rentoutus / Niskahartiajumppa / Voimavanne / Pumppujumppa
12.45–13.30	Asahi / Sauvakävely / Tasapaino ja rentoutus / Niskahartiajumppa / Voimavanne / Pumppujumppa
12.30–14.00	Buffet-lounas (12.30, 13.00 & 13.30 - Tarkasta oma aikasi kääntöpuolelta)
13.00	Mölkky- ja Tikkakilpailut Juoksusuoralla (EKL:n järjestämä)
12.00–15.30	Rantasaunat kuumina
	Trubaduuri laulattaa Suurkodalla: klo 11.00–12.00, 12.30–13.30, 14.00–15.00
13.45–14.30	Vesivoimistelua altaalla päärakennuksessa
13.00–15.00	Päivätanssit pallohallissa
15.00–16.00	Loppuverryttelyt ja arpajaiset tekonurmikentällä
16.00	Bussit starttaavat kotia kohti

PÄIVÄN LIIKUNNAT

- **Asahi** – Voimistaa ja vetreyttää. Helppoja liikkeitä, vaikka vinkiksi kotiin.
- **Niska/hartia-jumppa** – Avaavaa ylävartalojumppaa kaiken kuntoisille.
- **Tasapaino ja rentoutus** – Rentoudutaan ja harjoitellaan tasapainoa.
- **Voimavannejumppa** – Tehokas Voimavannejumppa lisää virtaa päivään.
- **Pumppujumppa** – Nautitaan ulkoilmasta ja hiukan reippaammasta jumpasta.
- **Sauvakävely** – Kevyttä ulkoilua, jossa tekniikkaa opetetaan vaihteittain ja innostavasti.

LUENTO

- **Seniorin terveysvinkit**
Luennoitsijana aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmén

OMATOIMINEN LIIKUNTA

- Kuntosali
- Pururata kiertää aluetta
- FrisbeeGolf
- Rantasaunat
- Laiturikalastus

KISAILUT / KILPAILUT (piirin järjestämiä)

- Tikanheitto
- Mölkky

Kisakallio pidättää oikeuden
mahdollisiin ohjelmamuutoksiin.

**Ilmoitaudu heti
omaan paikallis-
yhdistykseesi!**



Kisakallion Urheiluopisto • Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA • Puh. 019 315 11 • myynti@kisakallio.fi • www.kisakallio.fi

Yhdistysten ennakoilmoittautuminen perjantaihin 11.9.mennessä kirjallisesti:

Topi Hämäläinen, Viikinkitie 3 J 520, 06150 Porvoo
sähköposti topi.hamalainen@pp.inet.fi

Yhdistyksen nimen lisäksi ilmoitettava osallistujamäärä.

Osallistumismaksu 30 €/hlö on maksettava viimeistään 18.9.
piirin tilille FI73 1220 3000 2156 53 viitenumera 15 09254.