

Virkistys — päivä

Urheilupuisto Kisakeskuksessa

EKL



EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä Kisakeskuksessa 30.9.2016 – Tervetuloa mukaan!

Alustava ohjelma

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

- 9.00 Saapuminen Kisakeskukseen
10.00-10.30 Tervehdyssanat & päivän aloitus
Alkujumppa, 10 min
- 10.45-11.30 luento
tasapainorata
rentoutus
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
- 11.45-12.30 luento
tasapainorata
rentoutus
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
- 12.45-13.30 tasapainorata
kuntosali
kehonhuolto ja venyttely
niskahartiajumppa
sauvakävely
- 11.30-14.00 buffet-lounas porrastettuna
ryhmittäin (80 hlöä/ryhmä)
- 13.00 mölky ja tikkakilpailut

Hinta vain **22 €/hlö**
Sisältää maistuvan buffet-lounaan,
monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät
päivätanssit.

Ilmoittaudu
omaan paikallisyhdistykseesi viimeistään

14.9. mennessä

- 12.00-15.30 rantasaunat kuumina, mahdollisuus
uintiin Kullaanjärvessä
- 11.00-12.00 trubaduuri
12.30-13.30 laulattaa
14.00-15.00 isolla nuotiopaikalla
- 13.00-15.00 päivätanssit liikuntasalissa
15.00-16.00 loppuverryttelyt ja arpajaiset
16.00 kotiinlähtö

Lisäksi

9.00-16.00 telttakatoksessa myynnissä kahvia ja pullaa.
Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti: frisbeegolf,
kuntorata (3 km), ulkokuntosali. Muistathan varustautua
ulkoliikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikunta-
vaatetus ja -jalkineet.

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

KISIS
urheilupuisto kisakeskus