

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

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

EKL Uudenmaan piiri ry:n

VIRKISTYSPÄIVÄ

Kisakalliossa Lohjalla 21.9.2012

Tervetuloa viettämään ihanan virkistävää päivää Kisakallioon.

LIIKUNTAA SOPIVALLA SYKKEELLÄ

09.15	Saapuminen Kisakallioon
10.00–10.30	Tervehdyssanat & päivän startti tekonurmikentällä
10.30–13.15	Luennot + Päivän liikunnat (10.30-11.15, 11.30-12.15 & 12.30-13.15)
11.30–13.30	Buffet-lounas (11.30, 12.15 & 13.00)
13.00	Mölkkö- ja Tikkakilpailut juoksusuoralla (EKL:n järjestämä) Rantasaunat kuumina Trubaduuri laulattaa Suurkodalla
14.00 ja 14.30	Vesivoimistelua altaalla & GPS-rasteja maastossa
14.00	Päivätanssit pallohallissa
15.30	Loppuverryttelyt ja arpajaiset
16.00	Bussit starttaavat kotia kohti

PÄIVÄN LIKUNNAT:

- SenioriZumba – Takuuhitti! Helppoja askelluksia menevän musiikin tahtiin.
- Keppijumppa – Voimistaa ja vetreyttää. Helppoja liikkeitä, vaikka vinkiksi kotiin.
- Sauvakävely – Kevyttä ulkoilua, jossa tekniikkaa opetetaan vaihteittain ja innostavasti.
- Niska/hartia-jumppa – Avaavaa ylävartalojumppaa kaiken kuntoisille.
- Tuolijumppa – Jumpataan tuolien avulla ja harjoitellaan tasapainoa.

LUENTO

- Seniorin terveystvinkit | Luennoitsijana aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmén

OMATOIMINEN LIKUNTA

- Kuntosali, päärakennus
- Pururata kiertää aluetta
- FrisbeeGolf
- Rantasaunat

KISAILUT / KILPAILUT (EKL:n järjestämiä)

- Tikanheitto
- Mölkkö

**Ilmoitaudu omaan
paikallisyhdistykseesi!**

Kisakallio pidättää oikeuden mahdollisiin muutoksiin.



Eläkkeensaajien
Keskusliiton
Uudenmaan Piiri ry