



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 Susijengin (koripallo) harjoittelukeskus.

Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

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

Alustava ohjelma perjantaina 6.6.2025

09.00 Saapuminen Kisakallioon

10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/käsipallohalli

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

11.45-12.30 Ohjelmapisteet (luento, sauvakävely, tasapaino ja rentoutus, niskahartiajumppa, jousiammunta, pumppujumppa)

12.45-13.30 Ohjelmapisteet (luento, sauvakävely, tasapaino ja rentoutus, niskahartiajumppa jousiammunta, pumppujumppa)

12.00 – 14.00 Buffet -lounas porrastettuna ryhmittäin

klo 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, päärakennuksen alakerta

10.00 – 15.00 Suurkota käytössä koko päivän ajan

15.15 – 15.45 Palkintojenjako ja päätös, tekonurmikenttä/käsipallohalli

16.00 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeudet muutoksiin

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. Osallistumismaksu EKL:n Helsingin piirin osallistujille 32 €/osallistuja omalla autolla menijöille ja bussikuljetuksella lähteville 40 €.

Yhdistyksen yhteyshenkilö ilmoittaa tiedon **9.5. mennessä** Helsingin piirissä Raili Walleniukselle walleniusri@gmail.com .

Reittiohjeet www.kisakallio.fi

