

Ohjelma perjantaina 29.5.2026 09.00
Saapuminen Tuusulan Urheilukeskukseen 10.00

Tervehdyssanat ja päivän startti, tekonurmikenttä/jalkapallohalli Ohjatut liikunnat, Tekova Areena

11.00-11.30 / 11.40-12.10 / 12.20-12.50 Kehonhuolto, liikuntasali 1 krs.

Lavis Lavatanssit, ryhmäliikuntatila, 2 krs.

Fresbee-golf ja sauvakävely, Tekova Areena jalkapallohalli liikunta- ja ryhmäliikuntatiloihin sisäjalkinein tai sukkasillaan Kulttuurikierrokset

Retki 1 Ohjattu sauvakävely ulkona a´45 min, lähdöt klo 12.00 ja klo 13.00
Uudenmaan piirin teltalta

Buffet-lounas 11.30-13.30 porrastettuna ryhmittäin Muuvi ravintolassa

13.00-15.00 Leikkimieliset olympialaiset tekonurmikentällä

13.00-15.00 Piirien tikkamestaruuskilpailut tekonurmikentällä

Kulttuurikierrokset

Lähtö klo 10.45, paluu klo 12.30 Opastettu käynti Halosenniemessä sekä sanalliset selvitykset Tuusulan historiasta, Ainolasta, Lottamuseosta ja Kiven mökistä

Retki 2 Lähtö klo 13.00, paluu 15.45 Opastetut käynnit IT-museolla ja Automuseolla

Laulua, tanssia ja saunomista --- 12.00-15.00

Saunakärry ja uinti Urkan lammella (omat pyyhkeet mukaan)

13.00-15.00 Trubaduuri laulattaa Tekova Areenan alakerran liikuntasalissa

13.00-15.00 Karaoketanssit Tekova Areenan yläkerran ryhmäliikuntatilassa

15.45-16.00 Palkintojenjako ja päätös, tekonurmikenttä/jalkapallohalli Kotiinlähtö

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti!

Tuusulan Urheilukeskuksen maasto tarjoaa mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen.

Arvontapalkinnot Yhdistysten tuomat arvontapalkinnot jätetään aamulla ilmoittautumispisteeseen. Arvontapalkinnot lunastettavissa ohjelmalehtisen arpanumeroa vastaan. Pääpalkintona Tallink Siljan lahjakortti, joka luovutetaan päätöstilaisuudessa.