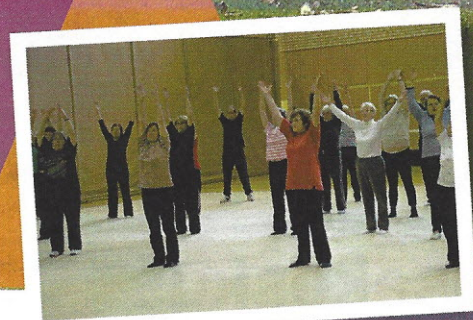


# Virkistys

## — 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 mөлккy ja tikkakilpailut

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

### Ilmoittaudu

omaan paikallisyhdistykseesi viimeistään  
9.9. mennessä.

- 12.00-15.30 rantasaunat kuumina, mahdollisuus  
uintiin Kullaanjärvenissä
- 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





# Monien mahdollisuuksien Kisakeskus

**Urheiluopisto Kisakeskus tarjoaa luonnonläheistä toimintaa ja urheilukasvatusta kaiken ikäisille liikkujille. Kisis mahdollistaa mainiot puitteet eri lajeille – olipa kyseessä huippu-urheilu, valmennusleiri, mieltä ja kehoa virkistävä liikunta tai rentouttava vapaa-ajan vietto.**

## Kurssit

Kisiksessä järjestetään toiminnallisia kursseja ja harrasteleirejä kaikenikäisille ja -kuntoisille ympäri vuoden, täysihoidolla tottakai!

## Tapahtumat

Pienikin vaihtelu virkistää. Kisakeskus tarjoaa mainiot puitteet järjestää tilaisuuksia ja tapahtumia. Kisakeskuksen monipuoliset kokoustilat muuntuvat erilaisiin tarpeisiin, pieniin ja suuriin tilaisuuksiin. Nauti kokouksen lomassa taukoliikunnasta tai yhdistä ohjelmaan ohjattua toimintaa.

## Omatoinen liikunta

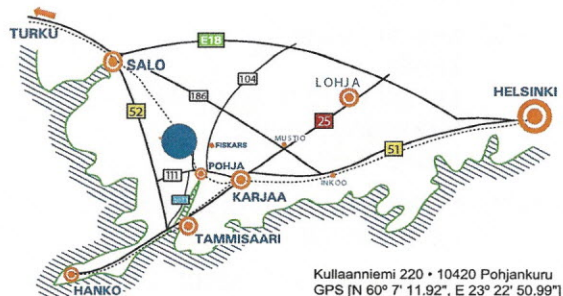
Kisakeskuksessa on vaihtoehtoja liikuntaan sekä aktiivisille harrastajille että uusien lajien kokeilijoille. Tarjolla on liikunnan ammattilaisten ohjaamien harrastekursien lisäksi mainiot mahdollisuudet myös omaehtoiselle liikkumiselle. Lajivalikoimamme on runsas, tarjoamme useita vaihtoehtoja sisä- ja ulkoliikuntaan, ympäri vuoden. Tule hiomaan taitojasi tai tutustumaan aivan uuteen lajiin.

## Kisakeskuksen HYVÄ OLO-kurssit

Voit osallistua Kisakeskuksen järjestämälle kursseille yksin tai oman tutun porukkasasi kanssa. Tai kokoa 15 henkilön ryhmä, niin räätälöimme juuri teille sopivan ohjelman haluamaanne ajankohtaan. Voit tulla ryhmäsi kanssa myös päiväksi. Tiedustelut ja lisätiedot: [info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi) tai Ari Aheristo, puh. 040 940 1926  
Minna Halttunen, puh. 040 940 2183  
Ari Arva, puh. 040 4560 917.

## Näin löydät perille

Kisakeskus sijaitsee Länsi-Uudellamaalla, Raaseporin kaupungissa, Pohjan alueella. Kisakeskukseen on matkaa Helsingistä ja Turusta noin 100 kilometriä, Salosta ja Lohjalta noin 50 kilometriä. Lähin rautatieasema on Karjaa ja lähin lentokenttä Helsinki-Vantaa.



Kullaanniemi 220 • 10420 Pohjankuru  
GPS [N 60° 7' 11.92", E 23° 22' 50.99"]

Urheiluopisto Kisakeskus  
Kullaanniemi 220, 10420 Pohjankuru  
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111  
[info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi) [www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi)

**KISIS**  
urheiluopisto kisakeskus