



## Voimaa virkistyspäivästä 27.9.2024 Kisakallion Urheiluopistolla Lohjalla

### Herätä aistisi ja koe elämyksiä!

Kisakallion Urheiluopisto tiloineen ja maastoineen tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet piirien virkistyspäivän viettoon. Urheiluopisto on myös Susi-jengin (koripallo) harjoittelukeskus.

### Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

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

#### Alustava ohjelma perjantai 27.9.2024

09.00 Saapuminen Kisakallioon

10.00 Tervehdyssanat ja päivän startti,  
tekonurmikenttä/käsipallohalli

10.45-11.30 Ohjelmapisteeet (luento, sauvakävely,  
11.45-12.30 tasapaino ja rentoutus, niskahartia-  
12.45-13.30 jumppa, voimavanne, keppijumppa)

11.00 -14.30 Leikkimieliset olympialaiset ryhmittäin

12.00 - 14.00 Buffet -lounas  
porrastettuna ryhmittäin

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

10.00 - 15.00 Suurkota käytössä koko päivän ajan

15.15 - 15.45 Palkintojenjako ja päätös,  
tekonurmikenttä/käsipallohalli

16.00 Kotiinlähtö

**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.

**Ilmoittautumiset ja Maksu 30€ Tuulalle talolle Kevätjuhlaan mennessä, tai puh. 040 5963 767 viimeistään to.23.5.2024**  
**Yhdistys maksaa kuljetuksen.**