

OHJELMALUONNOS / Kisakallion Hyvän olo päivät lokakuussa

Maanantai 27.10.

- 12.00 Aloitusinfo, Kunto
- 12.30- Lounas, Ravintola Sport
- 13.30–14.45 Kisakallio Spelit, Pallohalli
- 15.30–16.30 Tasapainoa ja kehonhallintaa. Taitosali
- 17.00- Päivällinen, Ravintola Sport
- 18.00–20.00 Rantasaunat lämpimänä. Yhteistä illanviettoa saunoilla.

Tiistai 28.10.

- 08.00–09.00 Inbody-kehonkoostumusmittaus non-stop. Kuntosali.
mieluiten ennen aamupalaa 😊
- 08.00- Aamiainen
- 09.30–10.30 Ryhmä 1: Reippailua sauvakävellessä. Ulkona
Ryhmä 2: Pihapelit. Ulkona
- 10.30–11.30 Ryhmä 1: Pihapelit. Ulkona
Ryhmä 2: Reippailua sauvakävellessä. Ulkona
- 11.45–12.15 Luento: Inbody testipalaute. Auditorio
- 12.15 Buffet lounas, Ravintola Sport
- 13.45–14.30 Ryhmä 1: Opastettu kuntosali.
Ryhmä 2: Liikuntaneuvonta. Kunto.
- 14.45–15.30 Ryhmä 1: Liikuntaneuvonta. Kunto
Ryhmä 2: Opastettu kuntosali
- 16.00–17.00 Rentoutushemmottelua, Kunto
- 17.15 Buffet Päivällinen, Ravintola Sport
- 18.00–19.00 Omatoimiset frisbeegolf / sulkapallo
- 18.30–20.30 Rantasaunat lämpimänä. Yhteistä illanviettoa saunoilla

Keskiviikko 29.10.

- 08.00 Aamupala, Ravintola Sport
- 09.00–10.00 Lajikokeilut Pallohalli

10.15–11.00 Jumppaa voimavanteella. Taitosali

11.15 Lounas, Ravintola Sport

12.30–13.30 Luento - Ikä tekee hyvää! Kunto

14.00–15.00 Kehonhuoltoa nauhalla. Harjoitushalli

16.00 Päivällinen, Ravintola Sport

17.30–20.00 Tulistelut & makkaranpaistoa Suurkodalla kahdessa ryhmässä:
Ryhmä 1: klo 17.30–18.30 & Ryhmä 2: klo 19.00–20.00

Torstai 30.10.

08.00 Aamupala, Ravintola Sport

09.00–09.45 Musiikkiliikunta. Taitosali

10.15–11.00

Ryhmä 1: KeppiCurling, Jäähalli

Ryhmä 2: Frisbeegolf. Ulkona

11.15–12.00

Ryhmä 1: Frisbeegolf. Ulkona

Ryhmä 2: KeppiCurling, Jäähalli

12.30 Lounas ja huoneiden luovutus

13.30 Kurssin päätös. Järvi-Maikkala.

*Kisakallio pidättää oikeudet mahdollisiin muutoksiin ohjelmassa