

# SENIORIOPETTAJIEN HYVÄN OOLON PÄIVÄT KISAKALLIOSSA 13.-16.4.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<p>Tervetuloa Kisakallioon!</p> <p>Kokoontuminen ohjattuihin aktiviteetteihin pääovilla, jos muuta ei ole sovittu.</p>	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen
	9.00-9.15 Päivän ohjelman kertaus, Auditorio	8.00-9.00 InBody kehonkoostumusmittaus halukkaille, non-stop	9.00-10.00 Tasapainoa ja kehonhallintaa, Peilisali
	9.30-10.30 Ryhmä 1: Sauvakävely Ryhmä 2: Pihapelit	9.00-9.15 Päivän ohjelman kertaus, Auditorio	10.15-11.15 Jooga, Peilisali
	10.30-11.30 Ryhmä 1: Pihapelit Ryhmä 2: Sauvakävely	9.30-11.30 Retki Karnaistenkorpeen	
12.00-12.30	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas	13.30-14.15 Ryhmä 1: Keppicurling Ryhmä 2: Frisbeegolf	13.00-13.45 Kehonhuoltoa nauhalla ja kepillä, Peilisali	12.30 Huoneiden luovutus
13.30-14.45 Kisakallio Spelit, Pallohalli	14.30-15.15 Ryhmä 1: Frisbeegolf Ryhmä 2: Keppicurling	14.00-14.30 InBody testipalaute, Auditorio	13.30 Kurssin päätös, Syke
15.00 Majoittuminen	16.00-17.00 Cornhole, Pallohalli	14.30-15.15 Luento: Kaarina Kari - Suomalaisen tunturiretkeilyn ja naisvoimistelun tekijä, Auditorio	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.00-15.45 Jumpkaa voimavanteella, Taitosali			
17.00-18.00 Päivällinen	17.15-18.15 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	 <p><b>KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO</b></p>
18.30-20.00 Tulistelut, tietovisa ja makkaranpaistoa Suurkodalla	19.00-20.00 Lautapelejä, Kunto	18.00-19.00 Omatoimiset pelailut: frisbeegolf ulkona, sulkapallo Pallohallissa	
19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto		20.00 - 21.30 Rantasaunat	