



pe 27.9.2024

Korsen Eläkkeensaajat ry **KISAKALLIO**



Piirin virkistyspv pe 27.9.2024

30 eur

Lähtö klo 7.00

Kisakallion Urheiluopisto

Bussin reitti

Lähtö Tavitie 3, jatkaa reittiä Lehmustontie, Korsontie, Urpiaisentie, Kulomäentie, Otavantie, Leppäkorpi, Norppatie, Mikkolan isojen autojen pysäköintialue, Kulomäentie, Lahdentie, kehä 3, Kisakallion Urheiluopisto, Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja

**varaus 11.9. / maksu
11.9.2024**

Voimaa virkistyspäivästä Lohjalla



Eläkkeensaajien Keskusliiton Uudenmaan ja Helsingin piirit

Herätä aistisi ja koe elämyksiä!

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

Ohjelmassa jokaiselle jotakin ...

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

Alustava ohjelma

09.00

Saapuminen Kisakallioon

10.00

Tervetulosanat ja päivän startti, tekonurmikenttä / käsipallohalli

10.45-11.30

Ohjelmapisteet (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

Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti.

Kisakallion maasto tarjoaa upeat mahdollisuudet omatoimiseen liikkumiseen

Muistakaa sään mukainen varustus!

16.00 Kotiinlähtö >> kotona n. klo 18

Virkistyspäivän hinta sisältää bussimatkat, maistuvan buffet-lounaan, monipuolisen ohjelman.

Pidätämme oikeudet muutoksiin

