

28.09.2018

Korson Eläkkeensaajat ry

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirin virkistyspäivä Kisakeskuksessa

Piirin virkistyspv 28.9.2018	30 eur	
Lähtö klo 7.15	viitenumero 2040	
Bussin reitti	Lähtö Tavitien silta, jatkaa reittiä Lehmustontie, Korsontie, Urpiaisentie, Kulomäentie, Otavantie, Leppäkorventie, Harmaahylkeentie, Norppatie, Mikkolan isojen autojen pysäköintialue, vanha Lahdentie, Kisakeskus	
Maksu/varmistus 12.9.2018		



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)**

Alustava ohjelma

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

9.00 Saapuminen

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

12.30 mölky ja tikkakilpailut

12.00-15.30 rantasaunat kuumina, mahdollisuus uintiin Kullaanjärvessä

11.00-15.30 trubaduuri laulattaa
Ylätalon alakerrassa

13.00-15.00 päivätanssit liikuntasalissa

15.00-16.00 loppuverryttelyt ja arpajaiset

16.00 kotiinlähtö



Lisäksi

9.00-16.00 myynnissä kahvia ja pullaa. Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti: frisbeegolf, kuntorata (3 km), ulko-kuntosali. Muistathan varustautua ulko-liikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikunta- vaatetus ja -jalokineet.

<<< 2016 oli vieressä oleva ”joukkue”

Kisiksessä on myös perinteellinen joukkue-mölkyn piirinmestaruuskilpa, johon yhdistysten on ilmoitettava joukkueensa viimeistään 12.9.