

KEVÄTFIILIS 25.-29.5.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Kisakallioon! Ohjaajina toimivat Kisakallion liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Taito360, ulkona	9.30-11.00 Pihapelit, Pelialue	9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali	9.30-10.45 Aamujumppa ja venyttelyt, Peilisali
12.00-12.45 Avausinfo, Syke	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas
12.45-13.30 Lounas 13.30-15.00 Sulkapallo ja Pickleball, Pallohalli 15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 Jumppaa kuminauhalla, Peilisali	13.00-15.00 Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 15.30-16.30 Sauvakävely	13.30-14.30 Kehonhallinta ja tasapaino, Tekonurmi 15.00-16.30 Keppicurling, Jäähalli	13.30-14.30 Keppijumppa ja kehonhuolto, Peilisali 15.00-16.00 Tiimikisailut, Tekonurmi	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Syke
17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
19.30-21.00 Rantasaunat	19.00-20.00 Omatoimiset pelailut, Pallohalli	18.30-20.00 Lautapelejä, Kunto	18.30-20.00 Rantasaunat	

