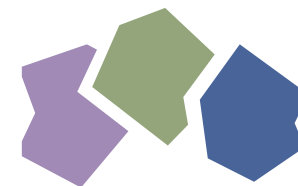


LÖYDÄ LIIKUNNAN KIPINÄ 31.1-1.2.2026

LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Kisakallioon! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo sekä sisä- ja ulkoliikuntavarusteet. Ohjaajina toimivat Kisakallion ohjaajat. Lisätiedot: petra.friman@kolmekampusta.fi	7.00-8.00 Aamiainen
	8.00-8.45 Kehon herättelyä ulkona
	9.00-10.30 Cross Training, STC-Käsipallo
	10.30-11.15 Venyttely ja foamroller, STC-Käsipallo
12.00-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-14.00 Avaus, ohjelman läpikäynti, Syke	12.00-13.00 Lounas
14.00-15.00 Sauvakävely ja alueeseen tutustuminen	13.00-13.45 Kurssin päätös, Syke
15.00 Majoittuminen	
15.45-16.30 Kuntorykkeily, Pallohalli B	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-17.15 Tasapainoa ja liikkuvuutta, Pallohalli B	
18.00-19.00 Päivällinen	
19.00-19.45 Venyttely ja rentoutus, Pallohalli	
20.00-21.00 Iltapala	
21.15-22.45 Rantasaunat ja avanto	



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO