

MIELIFIILIS 23.-27.3.2026

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 Kuntosaliharjoitus	9.30-11.00 Aamutreeni, ulkona	9.30-11.00 Cross Training, Harjoitushalli	9.30-10.45 Keppijumppa ja kehonhuolto, Pallohalli
12.00-12.45 Avausinfo, Järvi- Maikkala-sali	11.30-12.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas
12.45-13.30 Lounas 13.45-15.00 Kehonhallinta ja tasapaino, Taitosali 15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 Sauvakävelyä Kisakallion alueella	13.00-13.45 Luento: teemana hyvinvointi, Järvi- Maikkala-sali 14.15-15.15 Keppicurling, Jäähalli 15.45-16.30 Venyttely ja rentoutus, Peilisali	13.00-14.00 Cornhole, Pallohalli B 15.30-16.15 Luento: teemana ravinto, Syke	13.30-15.00 Tulistelut, kahvit ja makea Suurkodalla 16.00-16.45 Jousiammunta, Pallohalli	12.00 Huoneiden luovutus 12.15-13.00 Päätös ja palautteet, Syke
17.00-18.00 Päivällinen 18.30-19.30 Lautapelejä, Järvi- Maikkala-sali	17.00-18.00 Päivällinen 17.30-19.00 Rantasaunat	17.00-18.00 Päivällinen 18.30-19.30 Kisailut ja visailut, Teho	17.00-18.00 Päivällinen 18.30-19.30 Omatoimiset vertaiskeskustelut, Järvi-Maikkala-sali 20.00-21.30 Rantasaunat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!

