

KAJ KUNNAKSEN +50 LIIKKUJILLE SPORTTINEN KUNTOFIILIS KISAKALLIOSSA 7-10.9.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
Tervetuloa Kisakallioon! Kurssin vetäjinä toimivat Kaj Kunnas ja Kisakallion ohjaajat. Kokoontuminen ohjattuihin aktiviteetteihin pääovilla, jos muuta ei ole sovittu.	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen
	8.00-9.00 Inbody-kehonkoostumusmittaus halukkaille non-stop 9.00-11.30 Kaitsun sporttinen metsäkuntoilu sauvakävelyn merkeissä Karnaisten Korpeen	9.00-10.30 Lajikokeilussa curling ja keppicurling jäähallissa 11.00-12.00 Luento Auditorio - Kaarina Kari suomalaisen tunturiretkeilyn ja naisvoimistelun tekijä	9.00-10.30 Kajin vinkit petanquessa ja Kisakallion Petanque mestaruusturnau, Pelialue 11.00-11.45 Jousiammunnan perusteet, Pallohalli 12.00 Huoneiden luovutus
11.00-12.00 Lounas	12.00-13.00 Lounas	12.00-13.00 Lounas	12.15-13.15 Lounas
12.30-13.15 Aloitusinfo a'la Kaitsu ja Petra, Kunto 13.30-14.30 Kisakallio Spelit, Tekonurmi 15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Tasapainoa ja kehonhallintaa, Peilisali	13.00-14.00 Inbody testipalaute & Luento - Ikä tekee hyvää, Kunto 14.30-15.30 Opastettu kuntosali ja parhaat vinkit omatoimiseen harjoitteluun 16.00-16.45 Rentoutusta ja kehon huoltoa, Peilisali	13.30-14.15 Kaarina Karin rauhallinen voimavannejumppaa ja lihahuoltoa, Pallohalli 14.30-15.30 Cornholen salaisuudet ja kiertet heitoissa, Pallohalli 15.45-16.30 Venyttely ja rentoutuminen, Peilisali	13.30-14.30 Kaarina Karin kuntoportaati ja yhteinen päätös 14.30 Päiväkahvit ja kotimatalle
17.00-18.00 Päivällinen 18.30-20.00 Tulistelut & Kaitsun tietovisa & makkaranpaistoa Suurkodalla 20.00-21.30 Rantasaunat lämpimänä	17.00-18.00 Päivällinen 18.00-19.00 Omatoimisena frisbeegolf ulkona tai sulkapallo Pallohallissa 19.30-21.00 Rantasaunat lämpimänä	16.30-17.30 Päivällinen 18.00-19.30 Rauhallinen ulkoilu pimenevässä illassa otsalampun / taskulampun valossa 20.00 - 22.00 Rantasaunat lämpimänä ja Kaj sporttivisa tulilla	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!

