

KESÄFIILIS 20.-24.7.2026

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 Geokätköily, ulkona	9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 CrossTraining, Pallohalli	9.30-11.00 Pihapelit, Pelialue
12.00-12.45 Avasinfo, 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 Taito360: Liikettä ja tutustumista (ulkona) 15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 Keppijumppa ja kehonhuolto,Taitosali	13.30-15.00 Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 15.30-16.45 Frisbeegolf, ulkona	13.30-15.30 Retki Karnaistenkorpeen 16.00-16.45 Venyttely ja rentoutus, Peilisali	13.30-15.00 Sulkapallo ja Pickleball, Pallohalli 15.45-16.30 Liikkuvuusharjoitus, Peilisali	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Syke
17.00-18.30 Päivällinen 19.00-20.30 Rantasaunat	17.00-18.30 Päivällinen 19.00-20.00 Omatoimiset pelailut, Pallohalli	17.00-18.30 Päivällinen 18.30-19.30 Visailut ja kisailut, Kunto 20.30-22.00 Rantasaunat	17.00-18.30 Päivällinen 19.00-20.30 Rantasaunat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!

