

LUONNON ÄÄRELLE KISAKALLIOSSA 19.-20.9.2026



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

LAUANTAI

SUNNUNTAI

Tervetuloa Kisakallioon!

Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo sekä
ulkoliikuntavarusteet.

Ohjaajina toimivat Kisakallion ohjaajat.

Lisätiedot:
petra.friman@kolmekampusta.fi

7.00-8.30
Aamiainen

9.00-11.00
Melontaretki Lohjanjärvellä

12.00 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas

13.00-13.45 Kurssin päätös, Syke

12.00-13.30 Lounas

13.30-14.15 Avaus, ohjelman läpikäynti, Syke

14.30-16.30 Retki Karnaistenkorpeen, välipala ja kahvi nuotion
äärellä

16.30 Majoittuminen

17.00-18.15 Pihasuunnistusta Kisakallion alueella

18.15-19.00 Päivällinen

19.00-19.45 Venyttely ja rentoutus, Pallohalli

20.30-21.00 Itapala

21.15-22.45 Rantasaunat ja pulahdus järveen

Turvallista kotimatkaa
ja tervetuloa uudelleen!

