

JOULUFIIILIS KISAKALLIOSSA 30.11-4.12.2026

| 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 Sauvakävelyä ja lihaskuntoa ulkona | 9.30-11.00 Pihapelejä ja ulkoilua | 9.00-10.30 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali 10.30-12.00 Rantasaunat ja avanto | 9.00-10.15 Aamujumppa ja venyttelyt, Peilisali 10.30-11.30 Rantasaunat ja avanto |
| 12.00-12.45 Avausinfo, Syke | 11.00-12.30 Lounas | 11.00-12.30 Lounas | 11.30-13.00 Lounas | 11.30-12.30 Lounas |
| 12.45-13.30 Lounas 13.30-15.00 Sulkapallo ja Pickleball, Pallohalli 15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 Jumppaa kuminauhalla, Peilisali | 13.00-15.00 Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 15.30-16.30 Venyttely ja rentoutus, Peilisali | 13.30-14.30 Kehonhallinta ja tasapaino, Peilisali 15.00-16.30 Keppicurling, Jäähalli | 14.30-15.30 Keppijumppa ja kehonhuolto, Peilisali 16.00-17.00 Tiimitehtävät, Pallohalli | 12.00 Huoneiden luovutus 12.45-13.30 Päätös ja palautteet, Syke |
| 17.00-18.30 Päivällinen | 17.00-18.30 Päivällinen | 17.00-18.30 Päivällinen | 17.00-18.30 Päivällinen | Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! |
| 19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto | 19.00-20.00 Omatoimiset pelailut, Pallohalli | 18.30-20.00 Lautapelejä, Kunto | 19.00-20.00 Omatoimiset pelailut, Pallohalli | |



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

