

KAJ KUNNAKSEN LIIKKUJIENTEN 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 Järvi-Maikkalasali- 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 Aloitustieto a’la Kaitsu ja Miisa, 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 voimavannejumppa ja lihahuoltoa, Pallohalli 14.30–15.30 Cornholen salaisuudet ja kierteet heitoissa, Pallohalli 15.45–16.30 Venyttely ja rentoutuminen, Peilisali	13.30–14.30 Kaarina Karin kuntoportaati ja yhteinen päätös 14.30 Päiväkahvit ja kotimatkalta
17.00–18.00 Päivällinen 18.30–20.00 Tulistelut & Kaitsun tietovisa & makkarapaistoa 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!

