

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko
Tervetuloa Kisakallioon! Kurssin vetäjinä toimivat Kaj Kunnas ja Kisakallion ohjaajat. Kokoontuminen ohjattuihin aktiviteetteihin pääovilla, jos muuta ei ole sovittu.	8.15–9.00 Aamiainen	
	9.00–11.30 Kaitsun sporttinen metsäkuntoilu sauvakävelyn merkeissä Karnaisten Korpeen	
8.15–9.00 Aamiainen	11.30–12.30 Lounas	12.00–13.00 Lounas
9.00–11.00 Opastettu sauvakävelyretki Karnaisten korpeen Kisakallion ohjaajan kanssa 11.00–12.00 Lounas 12.00–13.00 Kaj Kunnaksen vinkit terveelliseen elämään 13.30–14.30 Kisakallio Spelit Kaitsun kanssa, Tekonurmi	13.00–14.00 Kaitsun vinkit terveelliseen elämään 14.30–15.30 Opastettu kuntosali ja parhaat vinkit omatoimiseen harjoitteluun Kaitsun kanssa 16.00–16.45 Rentoutusta ja kehon huoltoa, Peilisali	13.30–14.15 Kaarina Karin rauhallinen voimavannejumpa ja lihashuoltoa, Pallohalli 14.30–15.30 Cornholen salaisuudet ja kiertet heitoissa, Pallohalli 15.45–16.30 Venyttely ja rentoutuminen, Peilisali
15.00–15.45 Jousiammuntaa Kaitsun kanssa 16.00–16.45 Tasapainoa ja kehonhallintaa Kaitsun kanssa, Peilisali		16.45–17.45 Päivällinen 18.00–19.30 Rauhallinen ulkoilu pimenevässä illassa otsalampun / taskulampun valossa Kaitsun kanssa 20.00 – 22.00 Rantasaunat lämpimänä ja Kaj sporttivisa tulilla

