

LIIKKEELLE!



SPORTTINEN SYSSLOMA KISAKALLIOSSA 14-16.10.2026

KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Kisakallioon! Ohjaajina toimivat Kisakallion liikunnanohjaajat. 11.45-12.30 Yhteinen syyslomaviikon aloitusinfo, Auditorio	7.00-8.30 Aamiainen	7.00-8.30 Aamiainen
	9.00-11.00 Koko perheen elämysretki Karnaistenkorpeen laavun tulille	9.00-10.30 Ohjattu liikunta: Koko porukan olympialaiset, Tekonurmi
	11.00-13.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
		12.00 Huoneiden luovutus
13.00-13.45 Ohjattu liikunta: Koko ryhmän tutustumisliikunta, ulkona 14.00-15.00 Ohjattu liikunta: Aikuiset: Kuntopyrkkeily, Harjoitushalli Lapset: Boulderointi, AirTrack ja temppuilut, Taitosali 15.00 Majoittuminen 15.45-16.30 Ohjattu liikunta: Aikuiset: Kehonhuolto ja venyttely, Peilisali Lapset: Kisakallio Mysteeri, Taitosali	13.30-15.00 Ohjattu liikunta: Aikuiset: Curling, Jäähalli Lapset: Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 15.45-16.45 Ohjattu liikunta Aikuiset: Jooga, Peilisali Lapset: Taitoseikkailu Taito360-alueella ulkona	12.30-14.00 Ohjattu liikunta: Aikuiset: Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli Lapset: Curling, Jäähalli 14.30-15.45 Ohjattu liikunta: Koko porukan Geokätköily Kisakallion alueella 16.00-16.45 Syysloman yhteinen päätös ja palautteet, Kunto
16.45-18.15 Päivällinen	16.45-18.15 Päivällinen	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.30-19.30 Omatoimiset iltapuuhat: - Pallohalli omatoimisille peleille - Kunto-luokassa lautapelejä 19.00-21.00 Rantasaunat lämpimänä	18.30-19.30 Omatoimiset iltapuuhat: - Omatoimista liikuntaa Pallohallissa - Kunto-luokassa lautapelejä 19.00-20.30 Suurkodalla omatoimiset tulistelut ja makkaranpaistoa 20.00-21.30 Rantasaunat lämpimänä	



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO



JHL JULKISTEN JA
HYVINVOINTIALOJEN LIITTO