TALVIFIILIS KISAKALLIOSSA 8.-12.2.2027

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
	8.00-9.45 Halukkaille InBody-kehonkoostumusmittaus Testiasemalla 10.00-11.30 Kuntosaliharjoitus	9.00-9.45 Toiminnallinen lihaskuntoharjoitus, STC 10.00-10.45 Kävelyjalkapallo, STC Käsipallokenttä	9.30-10.30 Kolmen kampuksen kisailut, Pallohalli	9.30-10.15 Kahvakuulatreeni, Pallohalli 10.30-11.15 Niska-hartiajumppa, Pallohalli
12.00-12.45 Avausinfo, Kunto	11.30-12.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	Huoneiden luovutus klo 12 mennessä
12.45-13.30 Lounas 13.30-15.00 Ulkoilua Kisakallion alueella 16.00 Majoittuminen 16.30-17.30 Kehonhallinta ja tasapainoharjoituksia, Taitosali	13.00-14.30 Lumikenkäily ulkona 15.45-16.30 Venyttely ja rentoutus, Peilisali	13.00-14.30 Keppicurling, Jäähalli 15.00-15.45 Kehonhuolto välineellä, Peilisali	13.00-14.30 Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 15.15-16.00 Lavis-lavatanssijumppa, Peilisali	12.15-13.00 Lounas 13.00-13.45 Päätös ja palautteet,
17.30-18.30 Päivällinen 18.30-19.30 Omatoimisesti lautapelejä, Järvi-Maikkala-sali 19.00-21.00 Rantasaunat ja avanto	17.00-18.00 Päivällinen 18.00-20.00 Omatoimisesti sulkapalloa ja Pickleballia Pallohallissa	17.00-18.00 Päivällinen 18.30-19.30 Kisailut ja visailut, Kunto	17.00-18.00 Päivällinen 18.30-19.30 Pallohalli varattu omatoimiseen käyttöön 20.00-21.30 Rantasaunat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO