LIIKKEELLE!

TUL

VÄLIPÄIVIEN SPORTTIBREIKKI KISAKALLIOSSA 28.-30.12.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
Tervetuloa Kisakallioon! **Ohjaajina toimivat Kisakallion liikunnanohjaajat.** 12.00-12.45 Yhteinen välipäivien Sporttibreikin aloitusinfo, Auditorio	7.00-8.30 Aamiainen	7.00-8.30 Aamiainen
	9.00-11.00 Koko perheen talvielämys Karnaistenkorvessa	9.00-10.30 Ohjattu liikunta: Koko porukan talviolympialaiset pihalla
	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas
		12.00 Huoneiden luovutus
13.00-13.45 Ohjattu liikunta: Koko ryhmän tutustumisliikunta, Pallohalli 14.00-15.00 Ohjattu liikunta: **Aikuiset:** Kuntonyrkkeily, Pallohalli **Lapset:** Boulderointi, AirTrack ja temppuilut, Taitosali 15.00 Majoittuminen 15.45-16.30 Ohjattu liikunta: **Aikuiset:** Kehonhuolto ja venyttely, Peilisali **Lapset:** Action Tournament, Pallohalli	12.30-14.00 Ohjattu liikunta: **Aikuiset:** Curling, Jäähalli **Lapset:** Jousiammunta ja Cornhole, Pallohalli 14.30-15.30 Ohjattu liikunta **Aikuiset:** Jooga, Peilisali **Lapset:** Taitoseikkailu temppurata, Taitosali	12.30-14.00 Ohjattu liikunta: **Aikuiset:** Jousiammunta ja cornhole, Pallohalli **Lapset:** Curling, Jäähalli 14.30-15.45 Ohjattu liikunta: Koko porukan Rogaining tai Geokätköily Kisakallion alueella 16.00-16.45 Välipäiväbreikin yhteinen päätös ja palautteet, Kunto **Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!**
16.45-18.15 Päivällinen	16.45-18.15 Päivällinen	
18.30-19.30 Omatoimiset iltapuuhat: - Pallohalli omatoimisille peleille - Kunto-luokassa lautapelejä 20.00-21.00 Iltapala 19.00-21.00 Rantasaunat ja avanto	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 ja avanto	

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

JHL JULKISTEN JA HYVINVOINTIALOJEN LIITTO