

Hyvä Olo —senioreille

Kurssilla nähdään!

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Turun Seudun Senioriopettajat

0500-899 930

Seija Somerpalo

KISAKESKUKSEN LIIKUNTA- JA VIRKISTYSLOMA SENIOREILLE

Alustava ohjelma, pienet muutokset mahdollisia.

Keskiviikko 4.4.

10.00 - 11.30	Tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen/Kisis
11.30 - 13.00	Lounas
13.00 - 13.30	Majoittuminen
13.30 - 15.00	Sisäkurling/Kisis
15.15 - 16.45	Luontoliikuntaa / (geokätköily)/Kisis
17.00 - 18.00	Päivällinen
18.00 - 19.30	Lavis/Kisis tai omatoiminen pienpelit/petanque, mölkky
19.30 - 21.30	Rantasaunat

Torstai 5.4.

07.30 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 10.15	Musiikkijumppaa/Kisis
10.30 - 11.15	Rentoutus/kisis
12.00 - 13.00	Lounas
13.30 - 15.00	Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan/frisbeegolf/Kisis
15.15 - 16.45	Seasonal yoga tai muu rauhallinen tunti/Kisis
17.00 - 18.00	Päivällinen
19.00 - 20.30	Omatoimista pelailua/esim. mölkky, frisbeegolf, luontopolku
20.30 - 22.00	Omaa iltaohjelmaa

Perjantai 6.4.

07.30 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 10.15	Tasapainorata/Kisis
10.30 - 11.15	Venyttely - rentoutus/Kisis
11.45 - 12.15	Huoneiden luovutus
12.15 - 13.00	Lounas
13.30 - 15.00	Loppukisailut/Kisis
15.00	Kurssin päätös/Kisis

