

SUUNNISTUSPÄÄSIÄINEN 2.4.-5.4.2010

Koko perheen perhepäsiäinen on monipuolista liikuntaa parhaimmillaan! Keväisen Karnaisten korpi on juuri nyt heräämässä loistoonsa. Aamulenkillä saatat kuulla myös muuttolintujen laulua Kutsilan lahdelta. Jalkapallokentän vihreä verkka, jäähallin liukas jää sekä mm. pallohallin monipuoliset liikuntatilat liikuttavat turvallisesti, terveellisesti ja monipuolisesti koko perhettä sopivalla sykkeellä.

Perheen pääsiäiskurssilla monipuolinen liikunta, uudet lajit ja ammattitaitoiset ohjaajat takaavat että perheen pääsiäinen on liikuntaa parhaimmillaan! Me takaamme että tapaat pääsiäisen aikana myös ihan oikeita pääsiäisnoitia!

Alustava ohjelma:

PITKÄPERJANTAI 2.4.2010

- klo 14.00 Saapuminen + majoittuminen
- klo 14.15 Leiri-info
- klo 15.00 Suunnistusharjoitus - rastinotto
- klo 15.00 Lasten sporttistartti: Tutustumisleikit / Pallopelit / Muksula
- klo 16.30 Päivällinen
- klo 17.30 Perheen palloilut / Kuntosali / Muksula
- klo 19.00 Venyttely & rentoutus
- klo 19.00 Uintia altaalla & saunat
- klo 19.00 Koko perheen geokätköntää
- klo 20.00 Illtapa
- klo 21.00 Yösuunnistus aikuisille

PÄÄSIÄISLAUANTAI 3.4.2010

- klo 7.30-9.00 Aamiainen
- klo 9.00 Koko perheen aamuherätys
- klo 9.15 Aikuisten aamutohinat: Kuntonyrkkeily / Tanssimix
- klo 9.15 Lasten aamutohinat: Ryhmätehtävät / Volttipeuhu / Muksula
- klo 10.30 Suunta hukassa? Taitoharjoitus pitkillä väleillä
- klo 11.30 Lounas
- klo 13.00 Koko perheen korpivaellus Karnaisten Korpeen
- klo 16.00 Päivällinen
- klo 17.30 Kuntosali / Pallopelit / Sauvakävely
- klo 19.00 Venyttely ja rentoutus / Taitoharjoituksen analyysi
- klo 20.00 Illtapa





PÄÄSIÄISSUNNUNTAI 4.4.2010

klo 7.30	A a m u p a l a
klo 9.00	Koko perheen aamuherätys
klo 9.15	Aikuisten kuntotestit: Kuntotestit polkupyörä ergometrillä / Kehon koostumusmittaus
klo 9.15	Aikuisten aamutohinat: Robin Hood jousiampuu / Kuntosali circuit
klo 9.15	Lasten pakkasaamu jäähallilla: Curling / Jääpelit / Muksula
klo 9.15	Käyräkarttatarjoitus aikuisille / lasten sprinttiharjoitus
klo 11.30	L o u n a s
klo 13.30	Aikuisten jäähdyttelyt jäähallilla: Curling / Luistelutekniikka / Jääpelit
klo 13.30	Lasten sisäpelit: Scooterhockey / Bumball
klo 15.00	Pariviestiharjoitus sprinttikartalla
klo 16.00	P ä i v ä l l i n e n
klo 17.30	Aikuisten tekniikkatreenit: Uintitekniikka / Kuntosali / Circuit training
klo 17.30	Lasten Lajikimara: Yugikassen / Korfball / Muksulan varjoleikit
klo 20.00	Pääsiäisrieha ja I l t a p a l a kodalla

PÄÄSIÄISMAANANTAI 5.4.2010

klo 7.30	A a m u p a l a
klo 9.00	Koko perheen aamuherätys
klo 9.30	Leirikisa sprintti ja 1:10000 kartan yhdistelmällä
klo 11.30	Leirin päätös
klo 12.00	L o u n a s ja hyvää kotimatkaa!

Perhepäsiäisen muita faktoja:

- ⇒ Kisakallio pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin
- ⇒ Jäähallista löytyy aikuisille lainaluistimet
- ⇒ Kunnon talviliikuntavaatteet mukaan
- ⇒ Kuntotestit kaikille halukkaille!

Ohjelmallinen täyshoitopaketti:

- ⇒ Aikuinen 290 €
- ⇒ Lapset 6-16 vuotta 177 €
- ⇒ Alle 6 vuotiaat veloituksetta maksavan aikuisen seurassa

Lisätietoja ohjelmasta ja varaukset:

Myyntineuvottelija
Niina Virtanen
niina.virtanen@kisakallio.fi
019-3151 216

