

## PERHEEN TALVIKIMARA 24.-28.02.2010

Koko perheen talvikimara on talviliikuntaa parhaimmillaan! Karnaisten korven lumiset metsät, Kisakallion oma luistelurata Lohjanjärven jäällä, jalkapallokentän vihreä verkko sekä mm. pallohallin monipuoliset liikuntatilat liikuttavat turvallisesti, terveellisesti ja monipuolisesti koko perhettä sopivalla sykkeellä.

Perheen talvikimarassa yhdessä tekeminen, uudet lajit ja ammattitaitoiset ohjaajat takaavat että talvikimara herättää perheessä pysyviä liikunnallisia tottumuksia.

### ALUSTAVA OHJELMA

#### KESKIVIIKKO 24.02.2010

- klo 14.00 Saapuminen ja majoittuminen
- klo 15.00 Tervetuloa Kisakallioon!
- klo 15.30 Tutustutaan ☺
- klo 16.30 Päivällinen
- klo 18.30 Aikuisten alkujammailu / ohjattu kuntosali / Lasten sporttistartti
- klo 19.30 Iltapala
- klo 20.00 Uima-allas & sauna

#### TORSTAI 25.02.2010

- klo 7.00 Aamiainen
- klo 9.00 Aamuherätys (30min.)
- klo 9.30 Aikuisten kuntotestaus / Lasten palloilu / vesileikit
- klo 11.00 Lounas
- klo 13.00 Viuhkasuunnistus ja tiimitehtävät
- klo 15.30 Aikuisten kuntotestipalaute / kehonhuolto / Lasten musiikkiliikunta / gladiaattorirata
- klo 16.30 Päivällinen
- klo 18.00 Aikuisten vesitreeni/omatoiminen palloilu / Lasten ulkoleikit / omatoiminen palloilu
- klo 19.00-> Iltapala



## PERJANTAI 26.02.2010

- klo 7.00 A a m u p a l a  
klo 9.00 Aamuherätys  
klo 9.15 Aikuisten jousiammunta / circuit / Lasten vatsalautaleikit / volttimonttu  
klo 10.30 Aikuisten curling / lumikenkäily / Lasten lajikimara (fast scoop ym.) / satujumppa  
klo 11.30 L o u n a s  
klo 13.30 Koko perheen sählyturnaus  
klo 15.30 Aikuisten jättipallojumppa / kuntonyrkkeily  
klo 16.30 P ä i v ä l l i n e n  
klo 18.30 Omatoimiset pelailut  
klo 19.30 Hetki perheelle  
klo 20.00 Rantasaunat lämpiminä  
klo 19.00-> I l t a p a l a

## LAUANTAI 27.02.2010

- klo 7.00 A a m u p a l a  
klo 9.00 Aamuherätys  
klo 9.30 Aikuisten luistelu / hikijumppa / Lasten pulkkamäki / lumenveisto  
klo 11.00 L o u n a s  
klo 13.30 Koko perheen Kisakallion pelit + pienpelit  
klo 15.30 Aikuisten hiihto / uintitekniikka / Lasten volttimonttu / leikkivarjoleikkejä  
klo 16.30 P ä i v ä l l i n e n  
klo 18.00 Omatoiminen palloilu  
klo 19.30 Illanvietto kodalla ja i l t a p a l a

## SUNNUNTAI 28.02.2010

- klo 7.00 A a m u p a l a  
klo 9.00 Aamuherätys  
klo 9.30 Perheliikuntaa sopivalla sykkeellä!  
klo 11.00 Leirin päätös  
klo 11.30 L o u n a s

Hyvää kotimatkaa ja liikunnallista kevättä!



## Talvikimaran muistilistan muita faktoja:

- ⇒ Harjun laduilla hiihtomahdollisuus (Lohja, keskusta) (säävaraus)
- ⇒ Opiston oma latu n. 2 km, retkiluistelurata sekä jäälatu (säävaraus)
- ⇒ Ulko- ohjelmiin säävaraus, mikäli lunta ei ole
- ⇒ Kisakallio pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin
- ⇒ Kunnon talviliikuntavaatteet mukaan

## Ohjelmallinen täyshoitopaketti:

- ⇒ Aikuinen 348 €
- ⇒ Lapset 6-16 vuotta 204 €
- ⇒ Alle 6 vuotiaat veloituksetta maksavan aikuisen seurassa

## Lisätietoja ohjelmasta ja varaukset:

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

