

TALVILOMAN SPORTTITALKOOT PERHEILLE 20.2. – 24.2.2010

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

Perheen sporttitalkoissa monipuolinen liikunta, uudet lajit ja ammattitaitoiset ohjaajat takaavat että sporttitalkoot on liikuntaa parhaimmillaan!

ALUSTAVA OHJELMA

Lauantai 20.02.2010

- klo 15.00 Tulo ja majoittuminen & Tervetuloa info
- klo 16.00 Hikistä huhkintaa yhteistuumin
- klo 17.00 Päivällinen
- klo 18.00 Aikuisten fastscoop tai venytys-rentoutus / Lasten lumileikit tai volttipauhut
- klo 18.00 Sauna ja uinti altaalla
- klo 19.30 Iltapala

Sunnuntai 21.02.2010

- klo 7.30 Aamiainen
- klo 9.00 Päivän käynnistys
- klo 9.30 Aikuisten kuntotestit / Lasten vatsalauta GP tai jääpelit
- klo 10.30 Aikuisten pallopelit tutuiksi tai jammailu
- klo 11.30 Lounas
- klo 13.30 Aikuisten kuntotestipalaute
- klo 13.30 Lasten vesileikit tai temppuilu
- klo 15.30 Aikuisten vesijumppa tai lumikenkäily
- klo 15.30 Lasten gladiaattorirata tai leikkivarjoleikit
- klo 16.30 Päivällinen
- klo 18.00 Omatoiminen palloilu ja kuntosali
- klo 19.00 Rantasaunat
- klo 19.30-> Iltapala



Maanantai 22.02.2010

- klo 7.30 A a m i a i n e n
klo 9.00 Päivän käynnistys
klo 9.30 Aikuisten curling tai sulkapallo / Lasten palloleikit tai satujumppa
klo 11.00 L o u n a s
klo 13.30 Aikuisten kuntorykkeily tai sauvatreeni / Lasten curling tai tampoiliinihyppyt
klo 15.30 Aikuisten jättipallojumppa tai vesitreeni
klo 15.30 Lasten ongelmanratkaisuleikit tai lumilinnatalkoot
klo 16.30 P ä i v ä l l i n e n
klo 18-19 Aikuisten kehonhuolto / Lasten fikkarileikit tai musiikkileikit
klo 19.00 Uintia altaalla ja saunat
klo 19.30 I l t a p a l a

Tiistai 23.02.2010

- klo 7.30 A a m u p a l a
klo 9.00 Päivän käynnistys
klo 9.30 Perheturnaus
klo 11.00 L o u n a s
klo 13.30 Aikuisten circuit training / Lasten pulkkamäki tai fastscoop
klo 15.30 Aikuisten jouskari tai kuntojumppa
klo 16.30 P ä i v ä l l i n e n
klo 18.00 Rantasaunat
klo 20.00 I l t a p a l a ja illanvietto kodalla

Keskiviikko 24.02.2010

- klo 7.30 A a m u p a l a
klo 9.00 Päivän käynnistys
klo 9.15 Koko perheen pelit
klo 11.00 Leirin päätös
klo 12.00 L o u n a s

Hyvää kotimatkaa ja liikunnallista kevättä!



Sporttitaloiden 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
- ⇒ Kuntotestit kaikille halukkaille!

Ohjelmallinen täyshoitopaketti:

- ⇒ Aikuinen 348 €
- ⇒ Lapset 6-16 vuotta 204 €
- ⇒ Alle 6 vuotiaat veloituksetta maksavan aikuisen seurassa
- ⇒ Täyshoito käsittää ohjelman mukaiset ruokailut, ohjelman sekä majoituksen

Lisätietoja ohjelmasta ja varaukset:

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

