



Eläkkeensaajien Keskusliiton  
Uudenmaan ja Helsingin piirit

# Virkistyspäivä — Kisiksessä

Hinta vain  
**30 €**



**Leppävaaran  
Eläkkeensaajat ry**

**KISIS**  
urheiluopisto kisakeskus

## Lavista, laulua ja luontoa virkistyspäivä 28.9.2018

### Tervetuloa virkistymään!

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä järjestetään Urheiluopisto Kisakeskuksessa 28.9.2018. Kisakeskus tarjoaa luonnonläheistä toimintaa kaikenikäisille liikkujille. Kisiksessä on mainiot puitteet harrastaa ja liikkua olipa kyseessä mieltä ja kehoa virkistävästä liikunnasta, uusiin lajeihin tutustumisesta, rentouttavasta vapaa-ajanvietosta tai vaikkapa huippu-urheilijan valmennusleiristä.

### Ohjelmassa jokaiselle jotakin...

EKL:n virkistyspäivään sisältyy mukavaa tekemistä jokaiseen maakuun. Osallistujat jaetaan ryhmiin.

#### Alustava ohjelma 28.9.2018:

- 09:00 Saapuminen Kisakeskukseen
- 10:00 Tervehdyssanat & päivän aloitus. Alkujumppa 10 min
- 10:45 Luento, tasapainorata, Lavis-lavatanssijumppa, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely
- 11:45 Luento, tasapainorata, Lavis-lavatanssijumppa, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely
- 12:45 Tasapainorata, kuntosali, kehonhuolto & venyttely, niskahartiajumppa, sauvakävely
- 11:30-14:00 Buffet-lounas porrastettuna ryhmittäin
- 12:30 Mөлky- ja tikkakilpailu

### Tanssia ja laulua unohtamatta...

- 12:00-15:30 Rantasaunat kuumina, mahdollisuus uintiin
- 11:00-15:30 Trubaduuri laulattaa Ylätalon alakerrassa
- 13:00-15:00 Päivätanssit liikuntasalissa
- 15:00-16:00 Loppuverryttelyt ja arpajaiset
- 16:00 Kotiinlähtö

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti** Voit harrastaa liikuntaa myös omatoimisesti: frisbeegolf, kuntorata (3km), ulkokuntosali. Muistathan varustautua ulkoliikuntaan sään mukaan. Sisätiloissa sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet.

### Ilmoittautumiset

Ilmoittaudu omaan paikallisyhdistykseen viimeistään 14.9. Virkistyspäivän hinta on 25€ ja sisältää maistuvan buffet-lounaan, monipuolisen ohjelman ja rytmikkäät päivätanssit. Reittiohjeet Kisakeskukseen

[kisakeskus.fi/etusivu/ajo-ohjeet/](http://kisakeskus.fi/etusivu/ajo-ohjeet/)

### Muista myös Kisiksen seniorikurssit

"Hyvä olo" & "Hyvä Syke" -seniorikurssilla tutustutaan uusiin lajeihin, rentoudutaan ja nautitaan liikunnasta luonnon helmassa. Tulevia kursseja löytyy tapahtumakalenterista [kisakeskus.fi/tapahtumat](http://kisakeskus.fi/tapahtumat). Voit myös koota oman porukan (min. 15 hlöä), niin räätälöimme ohjelman juuri teille sopivaan ajankohtaan.

Laita viestiä [info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi) tai soita **019 223 0300**.

**Hyvä Olo**  
— senioreille

Kurssilla nähdään

**Hyvä Syke**  
— senioreille

Kurssilla nähdään!

Urheiluopisto Kisakeskus  
Kullaanniemi 220,  
10420 Pohjankuru  
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111  
[info@kisakeskus.fi](mailto:info@kisakeskus.fi) [www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi)

**KISIS**  
urheiluopisto kisakeskus