



# VETERAANIEN VIRKISTYSPÄIVÄT

**Urheiluopisto Kisakeskuksessa  
26.–28.9.2016**



# OHJELMA

## Maanantai 26.9.

Klo 15–16	Ilmoittautuminen, majoitus ja päiväkahvit
Klo 16–16.45	Aloitus, tutustumista ja päivien ohjelma
Klo 16.45–18	Päivällinen
Klo 18–19	
Klo 19–	Rantasauna
n. klo 20.30	Illtapala
	Ylätalon alakerrassa mahdollisuus kokoontua myöhemmin.

## Tiistai 27.9.

Klo 7–7.45	Kevyt ja herättävä aamuvenyttely tai -lenkki
Klo 7.45–9	Aamupala
Klo 8–9	Ilmoittautuminen saapuvilla ryhmillä
Klo 9–10	Ulkoiluvaihtoehdot: geokätköily, petanque, frisbeegolf tai sauvakävely
Klo 11–12	Lounas
Klo 12–13.15	Ikääntyvän terveys ja hyvinvointi (Tiia Kaukovuo)
Klo 14–15.30	Chi-ball ja rentoutus, Jytäjumppa, Pickleball
Klo 16–17.30	Päivällinen
Klo 17.30–18.30	Omatoimista virkistytymistä: marjastusta, sienestystä, lepoa jne.
Klo 18.30–20	Sauna ja iltauinti
Klo 20–21	Illtapala, ravintola
Klo 21–24	Iltaohjelma ja -tanssit, ylätalon alakerta yhteislaulu (Eljas Raita, Esko Viljanen)

## Keskiviikko 28.9.

Klo 7–7.45	Kevyt ja herättävä aamuvenyttely
Klo 7.45–8.30	Aamupala
Klo 8.30–9.30	Ulkoiluvaihtoehdot: tasapainorata, petanque, sauvakävely tai frisbeegolf
Klo 10–11	Kiitossanat ja yhteenveto
Klo 11–12	Lounas ja kotiinlähtö

## HINNAT JA ILMOITTAUTUMINEN

**Kaksi yötä** 100 €/ hlö

**Yksi yö** 75 €/hlö

Ennakkovaraajan etu 15.7. mennessä varanneille -5 €!

Hinnat sisältävät majoituksen, ruokailun, ohjelman ja liikuntavarusteiden käytön.

### **Ilmoittautuminen ja maksu 22.8. mennessä:**

Kisakeskus, puh. 019 223 0300 tai [www.kisakeskus.fi](http://www.kisakeskus.fi)

Maksut: TUL ry FI03 1521 3007 104 393,  
viestikenttään teksti: Veteraanien Virkistyspäivät

## VAATETUS JA VARUSTUS

Varaudu sisä- ja ulkoliikuntaa varten asianmukaisin varustein. Sisäliikuntaa varten kevyt, joustava ja hengittävä vaatetus. Ulkoliikuntaa varten sään mukainen varustus. Liikuntavarusteiden lainaus kuten sauvat, frisbeet, geokätköilyt ym. kuuluvat hintaan ja niitä saa lainata Kisakeskuksesta. Iltasaunaa varten omat peseytymisvälineet ja uima-asu, sillä saunan yhteydessä mahdollisuus virkistävään uintiin.

*Tervetuloa hyvään seuraan  
virkistäytymään ja liikkumaan!*

