



– harrasteliikuntatapahtuma 3.-4.5.2016

Kisakallion Urheiluopisto, Lohja



## TIISTAI 3.5.2016

8.00- 20.00 Tapahtumakanslia auki Maikkala-salissa

- Nouda täältä ryhmäsi tapahtumapassit ja tervetuloa -lahjat

11.00 – 13:00 LOUNAS Ravintola Sport (monipuolinen buffet-pöytä)

\*\*\*\*\*

13.00 – 13.30 (tekonurmi)

**TAPAHTUMAN ALOITUS JA TAPAHTUMAA JÄRJESTÄVÄT KISAKALLION OPISKELIJAT ESITTÄYTYVÄT!**

**YHTEINEN LIIKUNTASTARTTI!** 😊

13.30-18.30 (Koko ajan auki olevat tapahtumapisteet, joissa voi vieraila yksin, kaksin tai ryhmässä)

**Kiiking** (ranta)

*Mahdollisuus keinua ylätuloissa järvimaisemia ihaillessa, varma tuntuma vatsanpohjassa!*

**Tankofudis** (tekonurmi)

*Klassikko pöytäfudis oikeassa koossa ja oikeilla pelaajilla.*

**Fudistutka** (tekonurmi)

*Potkaise palloja maaliin niin kovaa kuin ikinä lähtee! Tutka kertoo pallon vauhdin.*

**Sählytutka ja sählytarkkuus** (ministadion)

*Lämää sählypallo täysiä maaliin, tutka kertoo vauhdin. Testaa myös laukaisutarkkuutesi.*

**Vauhditon pituus** (juoksusuora)

*Kuinka pitkä on sinun pisin loikkasi?*

**Sumopaini** (koivupihan nurmikko)

*Muuntaudu jättikokoiseksi sumopainijaksi ja selätä kaverisi alta aikayksikön!*

**14.00-14.45 ja 15.00-15.45** (siis kaksi starttia kaikkiin ryhmiin)

**Kisakallio Special** (peilisali)

*Virkistävä ja kaikille sopiva kokovartalojumppa.*

**Crossfit** (susicenterin juoksusuora)

*Monipuolista kokovartalon haastavaa toiminnallista harjoittelua. Treeni sopii kaikille, tarvitset mukaan vain sisäliikuntakengät ja asennetta!*

**Jousiammunta** (jousiammuntarata)

*Päästä sisäinen Robin Hoodisi valloilleen ja tähtää napakymppiin.*

**Norsufudis** (susicenterin käsipallokenttä)

*Hyvän mielen jalkapallopelejä suurella jumppapallolla. Sisäliikuntakengät mukaan.*

**Padel** (padel-kenttä)

*Tenniksen ja squashin parhaat ominaisuudet yhdessä paketissa.*

**Beach** (rantalentopallokenttä)

*Kesäpelien kirkkainta kärkeä: rentoa rantalentopalloa!*

**15.45 – 19:00 PÄIVÄLLINEN** Ravintola Sport (monipuolinen buffet-pöytä)

**16.45-17.30 ja 17.45-18.30** (siis kaksi starttia kaikkiin ryhmiin)

**Zumba** (peilisali)

*Tanssillista ja hauskaa musiikkiliikuntaa.*

**Crossfit** (susicenterin juoksusuora)

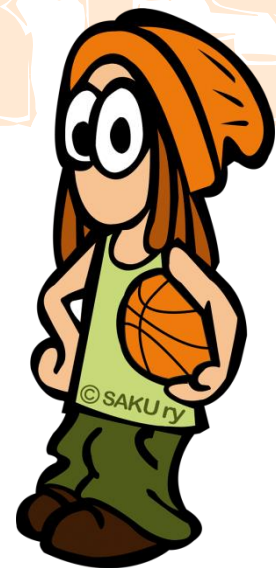
**Jousiammunta** (jousiammuntarata)

**Minikoris** (susicenterin käsipallokenttä)

*Hyvän mielen koripallopelejä maineikkaan Susijengin kotiluolassa.*

**Padel** (padel-kenttä)

**Beach** (rantalentopallokenttä)



**17.30–20.00**

**Curling-tarkkuuskisa** (jäähallin curlingrata)

*Tutustu kiehtovaan curlingin maailmaan tarkkuuskisan muodossa.*

**19.30–21.00**

**Iltaseikkailurata** (peilisali)

*Jännittävä pimeärata monenlaisilla haasteilla maustettuna!:)*

**20.30 – 22.00 ILTAPALA** Ravintola Sport (buffet iltapala)



**22.00 – 00.00**

**Yöleffa** (auditorio) + pientä leffanaposteltavaa tarjolla

*Leffavaihtoehdot: THE RIDICULOUS 6 (2015), FOCUS (2015), RUN ALL NIGHT (2015)*

*Katsottavaa leffaa pääsee äänestämään tapahtumapäivänä QR-koodi -äänestyksellä.*

**KESKIVIIKKO 4.5.2016**

**7.00 – 8.30 AAMUPALA** Ravintola Sport (buffet aamupala)

**8.00- 11.30** Tapahtumakanslia auki Maikkala-salissa

\*\*\*\*\*

**8.30 – 11.00**

**AMISRACE** (tekonurmi)

*Seikkaile ryhmän kanssa kymmenen eri tehtävän avulla Kisakallion maisemissa!*

**11.00 – 11.30** (tekonurmi)

*AMISRACEN – tulosten julkaisut ja SAKUsports – tapahtuman päätöskarnevaali*

**11.30 – 13.00 LOUNAS** Ravintola Sport (monipuolinen buffet-lounas)



## LISÄTIETOA TAPAHTUMASTA:

**Tiina Hasari**

[tiina.hasari@sakury.net](mailto:tiina.hasari@sakury.net)

**020 755 10 18**

## ILMOITTAUTUMINEN:

**Miia Uskalinmäki**

[mia.uskalinmaki@sakury.net](mailto:mia.uskalinmaki@sakury.net)

**020 755 10 12**

**WWW.SAKURY.NET**