



# Lähde mukaan Sporttipäiville

Kipinää lajeihin. Intoa treeneihin. Liikunnallista yhdessäoloa. Siinä on jo kolme syytä, miksi Sporttipäiville kannattaa ilmoittautua mukaan. Sporttisesti ollaan liikkeellä 22. - 24.5. Lohjan Kisakalliolla.

**Sporttipäivät** tarkoittavat kolmea päivää sykettä nostattavaa liikettä hyvässä seurassa. Mukaan voi lähteä yksin, yhdessä kaverin tai perheen kanssa. Liikunnallisia houkutusia aamusta iltaan riittää, kun lajitarjottimelta pääsee valitsemaan itselleen mieluisimmat lajit.

Ohjelmassa on huomioitu myös kesäkisojen lajeja. Kuulan tai kiekon kaareen, pituuden ponkaisuun tai korkeuden ylittämiseen on kaikkiin mahdollista saada lisäesittejä valmentajan opastuksella. Tai jos kompassin ja kartan symbioosin toiminen on vähän hakusessa, niin pienellä ohjauksella nekin koordinaatit päätyvät haltuun. Kokeneelle suunnistajalle uutta voi olla MOBO-suunnistus, jossa koordinaattien löytämisessä apuvälineenä käytetään älypuhelinia. Emittiäkään ei tarvita, kun leimaus tehdään puhelimella QR-koodia hyödyntäen.

Lihakset vetreytyvät kuntonyrkkeilyssä ja kuntopallon tai kahvakuulan taltuttamisessa. Sporttipäivien aikaan kevät on jo pitkällä, joten ulkoilumahdollisuuksiakaan ei ole unohdettu. Beach Volley, melonta ja Karnaisten korven vaellus pitävät huolta raittiin ilman nauttimisesta.

Iltaisin unohdetaan vauhti ja annetaan lihasten levätä. Iltapalapöytiin kannattaa jaksaa lähteä, mutta muuten on luvassa ihan rentoa oloa, lauantaina tietysti saunan ja uinnin kera.

Sporttipäivät sopivat lukuvuoden päättäjäisiksi työporukalle. Tai jos isompaa porukkaa ei saa mukaan, niin kaverin kanssa liikuntaviikonloppu innostaa vauhdikkaaseen kesään. Paketti sopii hyvin myös perheille.

Sporttipäivien hinta on 220 euroa. Hintaan sisältyvät majoitus perjantaista sunnuntaihin 2-3 hengen huoneessa, ohjelman mukaiset ruokailut ja ohjatut liikunnat. Kysy erikseen lapsille räätälöityä hintaa.

Tutustu ohjelmaan, innostu ja varaa paikkasi tapahtumaan viimeistään 15.4. mennessä osoitteessa sakury.net!

sakur

## Ohjelma:

### Perjantai

16.00-	Päivällinen ja majoittuminen
17.00	Tervetuloitovotus ja ohjeistus viikonlopulle
17.30 - 19.00	Palloilua (säily, tansanialainen jalkapallo, petankki)
20.00	Iltapala ja illanvietto Suurkodalla

### Lauantai

8.00 -9.00	Aamupala
valitse vaihtoehto 1 & 2 tai 3	
9.00 -10.00	1: Jousiammunta
10.15 -11.45	2: YU
9-10.30	3: Melonta
12.00 - 13.00	Lounas
13.00	Luento
valitse vaihtoehto 1 tai 2	
14.30- 16.00	1: Karnaisten korven vaellus
14.30 -16.00	2: YU
16.30 - 17.45	Kuntopallo & kahvakuula
18.00	Rantasaunat ja ruokaisa iltapala

### Sunnuntai

8.00 -9.00	Aamupala
valitse vaihtoehto 1, 2 tai 3	
9.00 -11.00	1: Suunnistus
9.00 -11.00	2: Beach Volley
9.00 -10.30	3: Kuntonyrkeily
11.30 -12.30	Lounas

Sporttipäivien aikana voit myös käydä kokeilemassa seuraavia lajeja:  
MOBO-suunnistus, kuntosalia ja frisbeegolf