



TUL:n Hämeen piiri ry
Kuntoliikuntajaosto

TUL:n Hämeen, Satakunnan, Tampereen ja Varsinais-Suomen piirien

Kunnon viikonloppu Kisakeskuksessa 18. – 19.9.2010

Alustava ohjelma:

Lauantai 18.9.

- 11.00 Saapuminen ja lounas
- 13.00 Tervetuloa liikkumaan!
Liikunta- ja terveysaiheinen luento
(Ylätalon alakerta)
- 14.00 Ulkoliikuntaa, pelailua
- 15.00 -
17.00 Tapahtumatori
TUL:n yhteistyökumppaneita
- 16.00 Liikuntaa yhdessä löytöretkeläisten
kanssa
- 16.00–23.00 Rantasauna lämpimänä
- 19.00 Ohjelmallinen illallinen yhdessä
Löytöretkeläisten kanssa
(Liikunta- ja seikkailutila)

Sunnuntai 19.9.

- 7.30 – 9.00 Aamiainen
- 9.00 Aamuvoimistelu
- 10.00–11.00 Naurujoogaa yhdessä
löytöretkeläisten kanssa
(Mira Sinerkari)
- 11.15 Kohti uutta kuntoiluvuotta,
Vinkkejä ja toiveita
(Ylätalon alakerta)
- 12.00 Lounas ja kotiin lähtö



Kunnon viikonlopun osanottomaksu on 80 €.

Siihen sisältyy majoitus, lounas molempina päivinä, ohjelmallinen illallinen, aamiainen sekä ohessa oleva ohjelma.

Paikkoja on rajoitetusti ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen on tehtävä viimeistään 18.8. TUL:n Hämeenlinnan toimistoon: Irja Appelroth, puh. 050 60 825, s-posti: irja.appelroth@tul.fi