

"Minun isi" -vertaisviikonloppu harvinaisten lasten isille Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

26.11. - 28.11.2010

Alustava ohjelma

Perjantai 26.11.

majoittuminen klo 17 mennessä

- 17:00 - 18:00 Päivällinen
- 18:00 - 19:00 Tervetuloa, viikonlopun menu
- 19:00 - 20:15 Kickbike suunnistus
- 20:15 - 22:00 Illanvietto leirinuotiolla ja sauna

Lauantai 27.11.

- 08:00 - 08:45 Aamiainen
- 09:00 - 12:00 kelkkajääkiekko, jääkolkka
tietoiskut soveltavan liikunnan
välineistä ja lajeista
- 12:00 - 13:00 Lounas
- 13:00 - 17:30 Isyyden shikaanit ja suorat
- 14:30 - 15:00 Kahvitauko
- 17:30 - 18:30 Päivällinen
- 19:00 - 22:00 Leirinuotio, illanvietto saunoineen

Sunnuntai 28.11.

- 08:00 - 08:45 Aamiainen
- 09:00 - 10:30 Varikkopysähdys
- 11:00 - 12:00 Lounas
- 12:00 - 12:45 Kahvakuula tai kuntonyrkkeily
- 12:45 - 14:00 Uinti, vesijumppa