



Urheiluopisto Kisakeskus on ihanteellinen koko perheen lomakohde.

Urheiluopisto Kisakeskus sijaitsee Raaseporissa, keskellä järvi- ja metsämaisemaa vain 12 km upeasta Fiskarsin ruukista.

Urheiluopiston alueella on monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja ohjelmaan on varattu aikaa myös omatoimiselle liikunnalle. Käy tutustumassa varattavissa oleviin aktiviteetteihin:

www.kisakeskus.fi/aktiviteetit

Ohjelmaan on varattu myös aikaa lähimatkailulle.

Lyhyen ajomatkan päässä on runsaasti nähtävää aina Fiskarsin ja Billnäsin ruukista, Mustion ja Raaseporin linnaan sekä upeita luontokohteita ja reittejä.

Lisäharrastusmahdollisuuksia on tarjolla Päminnen mäkiautoradasta Fiskarsin ruukin maastopyöräreitteihin ja Ruukki golfiin sekä Nordcenterin golfkenttiin. Lue lisää:

www.visitraseborg.com

malliohjelma 2023-2025

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
8.00-9.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
Aamupäivä		Lastenhoito perheen pienemmille • Aikuiset: toiminnallinen treeni • Lapset: gladiaattorirata	Lastenhoito perheen pienemmille • Aikuiset: Jousiammunta ja sisäpelailut • Lapset: seinäkiipeily ja sisäbingo	• Mahdollisuus aikuisten kehonkoostumusmittaukseen • Koko perheen Sankari Suunnistus	• Koko perheen haasteottelu • Päätöstilaisuus ja palautekeskustelu • Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Ilta	Tervetuloinfo ja majoittuminen	Koko perheen melonta, vesileikit ja onginta	Lastenhoito perheen pienemmille • Aikuiset: tankofutis / luontokävely • Lapset: jousiammunta ja mailapelit	Neuvokas perhe -touhut koko perheelle	Kiitos ja hyvää kotimatkaa!
14.30-15.00		Välipala	Välipala	Välipala	
Ilta	Koko perheen tutustumispelit ja leikit	Neuvokas perhe -touhut koko perheelle	Neuvokas perhe -touhut koko perheelle	Perheiden omatoimista liikuntaa tai matkailua lähialueella	
16.00-18.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Ilta	• Perheiden omatoimista liikuntaa esim. luontopolku ja bingosunnistus • Rantasaunat kuumina ja järvi viileänä	Perheiden omatoimista liikuntaa tai matkailua lähialueella *Mahdollisuus omatoimiseen vertaiskeskusteluun muiden vanhempien kanssa*	Perheiden omatoimista liikuntaa sekä rantasaunat kuumina ja järvi viileänä *Mahdollisuus omatoimiseen vertaiskeskusteluun muiden vanhempien kanssa*	Koko perheen illanvietto kodalla tai nuotiopaikalla Ilta illanvieton yhteydessä	
20.00-20.30	Ilta	Ilta	Ilta		

Vuoden 2023 kurssiajankohdat:

1. kurssi 3.-7.7.2023
2. kurssi 31.7-4.8.2023

WWW.KISAKESKUS.FI
INFO@KISAKESKUS.FI

(019) 223 0300
KULLAANNIEMI 220
10420 RAASEPORI