

# MEGA MOTIONSJIPPO KUNTOTAPAHTUMA

7.5 2017 11.30-15.00  
RÅDHUSPARKEN  
RAATIHUONEENPUISTOSSA

### OHJELMA RAATIHUONEENPUISTOSSA klo 11.30-15.00

Seurat esittelevät toimintaansa/myyntiä.

**Fredrik Smulter** penkkipunnerruksen nelinkertainen maailmanmestari.

**Jarkko Jussila** kolminkertainen kickboxing -maailmanmestari.  
Kickboxing -esitys ja urheilijoiden haastatteluja.

**SC Saragoza** katusählyturnaus, ilmoita joukkueesi:  
[scsaragoza\(at\)scsaragoza.fi](mailto:scsaragoza(at)scsaragoza.fi)

**VIESTIJUOKSU** 4 hlön joukkue, 4 x 500 m. Sarjat: aik., alle 16-vuotiaat, alle 12-vuotiaat. Ilmoita joukkueesi: [anders.wahlberg\(at\)krs.fi](mailto:anders.wahlberg(at)krs.fi)  
Frisbeegolf -näytös.

**Sporting Kristina**, tutkapotku.

**Tomato Team** kertoo pyöräilystä.

Hyvinvointituotteiden myyntiä (tori).

Uimahalli avoinna klo 12-16.00

**hopsis** Bungy -trampoliini, 5€.

Klo 12.30 ja klo 13.00 LGF -voimisteluseuran esityksiä.

Vuoden urheilija -stipendien jako klo 12.45.

### ILMOITTAUDU KUNTOHÖLKKÄÄN INFO -taulun luona, päivän aikana.

Yhteinen LGF -lämmittely klo 13.20.

**Klo 13.30 LÄHTÖ KUNTOHÖLKKÄLLE, kävele, pyöräile  
tai hölkkää (ei ajanottoa).**

**Keskuslenkki 1,5 km tai Antilanlenkki 5 km.**

Pyöräilytempaus kaikissa kylissä saman päivän aikana.

Ilmoittautuminen kylissä klo 12 - 12.30.

**PALKINTOJA** jaetaan kaikkien osallistujien kesken!

Järg.: Kristiinankaupungin sivistys- ja vapaa-aikakeskus yhteistyössä seurojen kanssa.

### PROGRAM I RÅDHUSPARKEN kl. 11.30-15.00

Ortens föreningar visar upp sin verksamhet/försäljning

**Fredrik Smulter** fyrfaldig världsmästare i bänkpress.

**Jarkko Jussila** trefaldig kickboxing världsmästare.  
Intervjuer och kickboxing demonstration.

**SC Saragoza** "gatubandy" anmäl till [scsaragoza\(at\)scsaragoza.fi](mailto:scsaragoza(at)scsaragoza.fi)  
4 manna **STAFETTEN**, Rådhusorget-Skolgatan, 4 x 500 m.  
Klasser: Allmän, u-16, u-12. Anmäl. [anders.wahlberg\(at\)krs.fi](mailto:anders.wahlberg(at)krs.fi)

Frisbeegolf-uppväsning och demonstration.

**Sporting Kristina** spark mot radar.

**Tomato Team** berättar om cykling och visar cyklar.

**hopsis** Bungy-trampolin, 5€.

Simhallen öppen mellan kl. 12-16.00.

Kl. 12.30 och kl. 13.00 LGF gymnastikuppväsning.

Utdelning av årets Idrottsstipendier kl. 12.45.

### ANMÄL DIG under dagen till motionsloppet vid INFO skylten.

Gemensam LGF uppvärmsning kl. 13.20.

**Kl. 13.30 START Motionsloppet gå, löp, cykla utan tid.  
Centrumrundan 1,5 km eller Antilarundan 5 km.**

Cykeljippot går samtidigt av stapeln i alla byar, anmäl mellan 12-12.30.

**PRISER LOTTAS UT BLAND ALLA DELTAGARE,**

presentkort och produkter!

Arr: Kristinestads bildnings- och fritidscentral och föreningarna i KRS

## PROGRAM:

<http://www.kristinestad.fi/assets/2/Kultur/Kulttuuriuutiset/Suomi-Finland-100/Motionsjippo-bilaga.pdf>

## OHJELMA:

<http://www.kristinestad.fi/assets/2/Kultur/Kulttuuriuutiset/Suomi-Finland-100/KUNTOTEMPAUS-liite.pdf>

Riitta Raikio-Söderlund

kultursekreterare - kulttuurisihteeri

tfn/puh. + 358 40 508 5230

[riitta.raikio-soderlund@krs.fi](mailto:riitta.raikio-soderlund@krs.fi)

