

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA SYYSKAUDELLE 2018



Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
11.9.	Kuntopiiri	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
18.9.	Kirkkovenesoutu	Klamilan kalasatama, Klamilä	Mia, Anne	Kimppakyydit klo 17.30 Virojoen linja-autoasemalta
25.9.	Porrastreeni / metsäjumppa	Lapinvuoren hiihtomaan P-alue, Haukitie	Mia	
2.10.	Kuntosalicircuit	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali	Vellu	Käynti takapihan puolelta
9.10.	Kahvakuula-jumppa	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
16.10.	Happy Hour -jumppa eri välineillä	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
23.10.	Pickle Ball / sulkapallo	Virojoen alakoulun liikuntasali	Mia / Anne	
30.10.	Kaupunkisota-peli + kankijumppa	Koulujen tekonurmikenttä, Virojoki	Vellu	Ulkovarustus, mahd. rautakanki
6.11.	Gymstick-jumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia / Anne	
13.11.	Pumppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia / Anne	
20.11.	Kuntosali ja vesivoimistelu	Toimintakeskus Rateva, Miehikkälä	Vellu	Uintivarustus
27.11.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	Vellu	
4.12.	Peli-ilta (jättipallo, sähly)	Virolahden yläkoulun sali	Mia / Anne	
11.12.	Kuminauhajumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia / Anne	
18.12.	Kauden päätös / lenkki + napostelu	Paikka ilmoitetaan myöhemmin	Vellu, Mia, Anne	

Jokaiselle jotakin. Tule kokeilemaan!



Kilpailija



Liikunnan
laolhima



Elämysliikkeen



Liikunnan
suurhuluttaja