

# JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLE 2018

Pvm	Teema	Paikka	Varusteet, yhteiskyydit, huomiot yms.
9.1.	Salikuntopiiri	Virolahden yläkoulun sali	
16.1.	Tossupallo	Virojoen kaukalo	Mahdollinen maila, kypärä
23.1.	Kuminauha / tasapaino	Virolahden yläkoulun sali	
30.1.	Hankikahvakuula + vesijumppa	Miehikkälän koulukeskus / Rateva	Ulkoliikunta- ja uintivarustus
6.2.	Kehonhuolto pikkupalloilla	Virolahden yläkoulun sali	
13.2.	Ystävätturnajaiset, eri lajit / pelit	Virolahden yläkoulun sali	
20.2.	Lumikenkäretki	Myllylampi, Miehikkälä	Otsalamppu
27.2.	Talviloman norsulentis	Virolahden yläkoulun sali	
6.3.	Pumppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	
13.3.	Virojoki Race / tehtävät Virojoen eri liikuntapaikoilla	Virolahden koulukeskus	
20.3.	Kahvakuula	Virolahden yläkoulun sali	
27.3.	Jättipallo	Virolahden yläkoulun sali	
3.4.	Ulkokuntopiiri	Miehikkälän koulukeskus / Kunilan piha	
10.4.	Käsipainojumppa	Virolahden yläkoulun sali	
17.4.	Pickle Ball / sulkapallo	Virojoen koulun sali (?)	
24.4.	Kevätkauden päättäjaiset, kirkkovenesoutu ym.	Klamilan satama / mäkimaja	Saunomismahdollisuus

Liikuntavälineet varataan pääosin liikuntatoimen puolesta.



**JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄ:**

**Tule mukaan kokeilemaan erilaisia kuntoliikunnan muotoja hyvässä porukassa.**

**Jokaiseen kokoontumiskertaan pyritään sisällyttämään lämmittely ja jonkinlainen lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttelyt.**

**Jokainen liikkuu ryhmässä oman kuntonsa ja voimiensa mukaan.**

Kausimaksu 20 euroa.



