

KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN KAIKILLE AVOIMET TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT KEVÄTKAUDELLA 2018



Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan. Kevätkauden toiminta alkaa viikolla 2.

KUNTOSALIHARJOITTELU

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT (kiertoharjoittelu)

Varttuneemmalle väelle (55+) suunnattua kuntosaliharjoittelua ohjatuksi oman kunnon mukaan. Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.

Maanantaisin	klo 12.30 - 13.45	Klamilan koulun kuntosali
Maanantaisin	klo 14.00 - 15.15	Hyvinvointikeskus Kunilan kuntosali
Maanantaisin	klo 15.15 - 16.30	Hyvinvointikeskus Kunilan kuntosali
Tiistaisin	klo 12.00 - 13.15	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali
	klo 13.15 - 14.30	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali
	klo 14.30 - 15.45	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali
Keskiviikkoisin	klo 8.10 - 9.20	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali
	klo 9.20 - 10.30	Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali

Kausimaksu ryhmissä on 20 euroa.

Aiemmin ryhmissä olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen. Ryhmiin mahtuu uusia kuntoilijoita.

Tiedustelut puh. 050 3892126, mia.saarilaakso@virolahti.fi tai 0400 926 921 / veli-matti.ahonen@miehikkala.fi

Miesten kuntosaliryhmä "Väkevät Väinöt" keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.30 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla. Maksu 20 euroa / kausi. Ilmoittautuminen paikan päällä vertaisohjaajalle.

OMATOIMISEN HARJOITTELUKUNTOTOSALIVUOROT

Villinrannan palvelukeskuksessa ja Hyvinvointikeskus Kunilassa, 2 € / kerta.

Uusien kävijöiden ilmoittautuminen liikuntaneuvojalle, puh. 040 199 2189 tai sirpa.heinonen@virolahti.fi

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisövuoroilla. Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta: www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi Henkilökohtaisesta ohjauksesta voi sopia liikuntaneuvojan kanssa.

55 + KYLÄRYHMÄT Kevyttä kuntoliikuntaa eri välineitä hyödyntäen:

Salo-Miehikkälän seurantalolla

Keskiviikkoisin klo 13.00 – 14.00

Suur-Miehikkälän seurantalolla

Keskiviikkoisin klo 14.30 – 15.30

Klamilan koulun liikuntasalissa torstaisin klo 14.30 - 15.30

Kausimaksu 20 euroa. Ilmoittautumiset paikan päällä.

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄ:

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja hyvässä porukassa.

Kevätkauden ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 9.1. klo 18.00 - 19.30 Virolahden yläkoulun ja lukion salissa.

Kausimaksu 20 euroa. Kauden tarkempi ohjelma jaetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja lisätään liikuntatoimen kotisivuille, www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi

OHJATTU VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaryhmiä Villinrannan palvelukeskuksen sekä Toimintakeskus Ratevan altailla:

Kaakon Kuntohoidon järjestämät soveltavan liikunnan vesiliikuntaryhmät

Ryhmäpaikkojen tiedustelut puh. 05 347 1630 tai 040 596 4203. Ryhmissä on tilaa.

55+ vesiliikuntaryhmä Toimintakeskus Ratevassa torstaisin klo 15.00 - 16.30.

Lisätietoja Mirja Raitio, puh. 0400 701310 (kts. myös muut Ratevan allasryhmät www.rateva.fi)

Kaikille avoimet erityisliikunnan vesijumpparyhmät Toimintakeskus Ratevassa perjantaisin

Klo 10.30 - 12.00

Klo 12.00 - 13.30 (ryhmä on täynnä).

Tiedustelut; Anne Harjunen, puh. 040 5615780

Kaakon kaksikon liikuntatoimi