

# KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN KAIKILLE AVOIMET TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT SYYSKAUDELLE 2018



Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan. Syyskauden toiminta alkaa viikolla 37, 10.9. alkaen.

## KUNTOSALIHARJOITTELU

### OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT (kiertoharjoittelu)

**Vartuneemmalle väelle (55+) suunnattu kuntosaliharjoittelu**, ohjatuksi oman kunnon mukaan.

Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.

|              |                   |  |
|--------------|-------------------|--|
| Maanantaisin | klo 12.00 - 13.30 | Klamilan koulun kuntosali                                      |
| Maanantaisin | klo 14.00 - 15.15 | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |
| Maanantaisin | klo 15.15 - 16.30 | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |

|            |                   |   |
|------------|-------------------|---|
| 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 8.00 - 9.15  | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |
|                 | klo 9.15 - 10.30 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |

|            |                                |  |
|------------|--------------------------------|--|
| Torstaisin | klo 14.00 - 15.15 (kevennetty) | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |
|------------|--------------------------------|--|

|              |                                |   |
|--------------|--------------------------------|---|
| Perjantaisin | klo 11.30 - 13.00 (kevennetty) | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |
|--------------|--------------------------------|---|

Kausimaksu kaikissa ryhmissä on 20 euroa.

**Ilmoittautumiset ja aiempien ryhmäpaikkojen varmistukset 5.9. alkaen:**

puh. 050 3892126, [mia.saarilaakso@virolahti.fi](mailto:mia.saarilaakso@virolahti.fi) tai 0400 926 921 / [veli-matti.ahonen@miehikkala.fi](mailto: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. Ryhmä on aloittanut toiminnan jo 29.8.

### OMATOIMISEN HARJOITTELUKUNTOALIVUOROT

Pääasiassa Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalin omatoimivuoroilla, mutta muutamia omatoimivuoroja päiväaikaan myös Miehhikkälän terveyskeskuksen ryhmätilassa. 2 € / kerta. Jokainen kävijä tarvitsee oman asiakaskoodin.

Lisätietoja ja uusien kävijöiden ilmoittautuminen liikunnanohjaajalle, puh. 050 3892126, [mia.saarilaakso@virolahti.fi](mailto:mia.saarilaakso@virolahti.fi)

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisövuoroilla. Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta: [www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi) Henkilökohtaisesta ohjauksesta voi sopia liikunnanohjaajan 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 kuntoliikuntamuotoja hyvässä porukassa!**

**Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 11.9. klo 18.15 - 19.30 Virolahden yläkoulun ja lukion salissa.**

Kausimaksu 20 euroa. Kauden tarkempi ohjelma jaetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja lisätään liikuntatoimen kotisivuille, [www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi)

### **OHJATTU VESILIIKUNTA**

Vesiliikuntaryhmiä Villinrannan palvelukeskuksen sekä Toimintakeskus Ratevan altailla:

**Kaakon Kuntohoidon ohjaamat soveltavan liikunnan vesiliikuntaryhmät 11.9. alkaen**

Ryhmäpaikkojen tiedustelut puh. 05 347 1630.

**55+ vesiliikuntaryhmä Toimintakeskus Ratevassa** torstaisin klo 15.00 - 16.30, **6.9. alkaen**

Lisätietoja Mirja Raitio, puh. 0400 701310 (kts. myös muut Ratevan allasryhmät [www.rateva.fi](http://www.rateva.fi))

**Kaikille avoimet erityisliikunnan vesijumpparyhmät** Toimintakeskus Ratevassa perjantaisin **21.9. alkaen.**

Suunnitellut ryhmäajat ovat klo 10.30 - 12.00 ja klo 12.00 - 13.30.

Ilmoittautuminen ryhmiin Anne Harjuselle, puh. 040 5615780. **Ennakoilmoittautumista tarvitaan, jotta tiedetään aloitettavien ryhmien määrä.**