

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2024

Tiistaisin klo 18:00 - 19:15



Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
16.1.	Tankojumppa + pelejä	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
23.1.	Circuit välineillä	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
30.1.	Tossupallo + kankijumppa	Monitoimikenttä, Opintie 10, Virojoki	Veli Matti	Ulkovarustus, mailat (jos löytyy) ja rautakanki
6.2.	Kahvakuulailua	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
13.2.	Kuminauhajumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
20.2.	Lumikenkäretki	Myllylampi, kokoontuminen valaistun ladun P-paikalla	Veli Matti	Ulkovarustus + otsalamppu
27.2.	Rugbya	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
5.3.	Toiminnallinen liikkuvuus	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
12.3.	Punntitreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Veli Matti	
19.3.	Koripalloa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
26.3.	Penkkijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
2.4.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Veli Matti	
9.4.	Pelejä + jooga	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
16.4.	Kuntosaliharjoittelu	WoimaWirta - kuntosali, Virojoentie 14	Olli ja Mia	
23.4.	Porras- / metsätreeni	Lapinvuoren tai Lantviikinvuoren portaat	Mia	Käsineet
7.5.	Päätöskerta	Kerrotaan myöhemmin...	Yhdessä	

Muutokset mahdollisia.

Ryhmämaksu 20 €.

