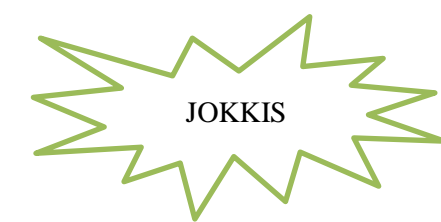


JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2024

Tiistaisin klo 18:00 - 19:15



Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
16.1.	Tankojumppa + pelejä	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
23.1.	Circuit välineillä	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
30.1.	Keppijumppa	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Veli Matti	Ohjelma muuttui tossupallosta keliolosuhteiden takia
6.2.	Kahvakuulailua	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
13.2.	Kuminauhajumppa	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
20.2.	Lumikenkäretki	Myllylampi, kokoontuminen valaistun ladun P-paikalla	Veli Matti	Ulkovarustus + otsalamppu
27.2.	Rugbya	Virojoen koulun sali	Olli	
5.3.	Toiminnallinen liikkuvuus	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
12.3.	Punttitreeni	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Veli Matti	
19.3.	Koripalloa	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
26.3.	Penkkijumppa	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
2.4.	Futsal + palloliikkeet	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Veli-Matti	
9.4.	Pelejä + jooga	Violahden yläkoulun ja lukion sali	Olli	
16.4.	Kuntosaliharjoittelu	WoimaWirta - kuntosali	Olli ja Mia	
23.4.	Porras- / metsätreeni	Lapinvuoren kuntoportaat ja -polku Rantatie 57, Virojoki	Mia	Käsineet
7.5.	Päätöskerta	Kerrotaan myöhemmin...	Yhdessä	

Muutokset mahdollisia.

Ryhmämaksu 20 €.

