

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2019

Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
8.1.	Kinkunsulatuskuntopiiri	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
15.1.	Tossupallo + kankijumppa	Virojoen monitoimikenttä	Vellu /Mia	Ulkovarustus, jääkiekko tms. mailat + rautakanki
22.1.	Villasukkajumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia	Villasukat
29.1.	Punntitreeni	Virolahden yläkoulun sali	Vellu tai Mia	
5.2.	Kehonpainotreeni	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
12.2.	Jättipallojumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia	
19.2.	Lumikenkäretki	Paikka tarkentuu myöhemmin	Jaana / Mia	Ulkovarustus + otsalamppu
26.2.	Gymstick-jumppa	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
5.3.	Happy hour-jumppa eri välineillä	Virolahden yläkoulun sali	Vellu	
12.3.	Ulkokahvakuula	Tekonurmikenttä, Virojoki	Anne	Ulkovarustus, kahvakuula, jos oma
19.3.	Kehonhuoltojumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia	
26.3.	Kamppailu	Virolahden yläkoulun sali	Anne/ vierailleva vetäjä	
2.4.	Palloilu	Virolahden yläkoulun sali	Vellu	
9.4.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	Vellu	
16.4.	Suunnistus	Vaalimaa Camping	Mia	
23.4.	Kauden päätös/ geokätköily	Harjun ympäristö /Rantaharju	Saunomismahdollisuus	

Muutokset mahdollisia.