

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.	Punttitreeni	Virolahden yläkoulun sali	Vellu tai Mia	
5.2.	Kehonpainotreeni	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
12.2.	Jättipallojumppa	Virolahden yläkoulun sali	Anne	
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.	Kamppailutunti, sis. potkuja/nyrkkeilyä	Virolahden yläkoulun sali	Anne/Noora Ahtiainen	
2.4.	Palloilu / kuminauhajumppa	Virolahden yläkoulun sali	Mia	
9.4.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	Vellu	
16.4.	Pistesuunnistus, Virojoki Race	Virojoki	Mia / Jaana	
23.4.	Kauden päätös/ geokätköily	Harjun ympäristö/Rantaharju Ohjelma tarkentuu myöhemmin		

Muutokset mahdollisia.

