

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA SYYSKAUDELLE 2020



Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
8.9.	Kuntopiiri	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
15.9.	Liikuntapuistoharjoitus	Villinrannan palvelukeskuksen piha	Mia	Ulkovarustus, sateen sattuessa sisällä
22.9.	Kahvakuula	Ulkona, tapaaminen Virolahden koululla	Essi	Ulkovarustus, sateen sattuessa sisällä
29.9.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
6.10.	Pumppijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Essi	
13.10.	Kuminauhajumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
20.10.	SYYSLOMA			
27.10.	Peli-ilta	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
3.11.	Jättipallojumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
10.11.	Keskivartalon hallinta / liikkuvuus	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Essi	
17.11.	Gymstick-jumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
24.11.	Hiit-harjoitus eli tosi hikinen	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
1.12.	Kehonhuolto	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Vellu	
8.12.	Villasukkajumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	Villasukat
15.12.	Kauden päätös	Paikka ilmoitetaan myöhemmin	Mia, Essi ja Vellu	

Muutokset mahdollisia.

Jokaiselle jotakin. Tule kokeilemaan!



Kilpailija



Liikunnan
laohkima



Elämystuokas



Liikunnan
suurkouluttaja