

KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN KAIKILLE AVOIMET TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT KEVÄTKAUDELLA 2019



Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan. Kevätkausi alkaa viikolla 2.

KUNTOSALIHARJOITTELU

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT (kiertoharjoittelu)

Vartuneemmalle väelle (55+) suunnattu kuntosaliharjoittelu, ohjastusti oman kunnan mukaan.

Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.

| | | |
|--------------|-------------------|--|
| Maanantaisin | klo 12.00 - 13.30 | Klamilan koulun kuntosali |
| Maanantaisin | klo 14.00 - 15.15 | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |
| Maanantaisin | klo 15.15 - 16.30 | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |

| | | |
|------------|-------------------|---|
| Tiistaisin | klo 12.00 - 13.15 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |
| | klo 13.15 - 14.30 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |
| | klo 14.30 - 15.45 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |

| | | |
|-----------------|------------------|---|
| Keskiviikkoisin | klo 8.00 - 9.15 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |
| | klo 9.15 - 10.30 | Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali |

| | | |
|------------|-------------------|--|
| Torstaisin | klo 14.00 - 15.15 | Miehikkälän terveyskeskus (käynti neuvolan puoleisesta ovesta) |
|------------|-------------------|--|

Perjantaisin klo 11.30 - 13.00 (kevennetty) Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali

Kausimaksu kaikissa ryhmissä on 20 euroa. Lisätietoja: puh. 050 3892126, mia.saarilaakso@virolahti.fi tai 0400 926 921 / veli-matti.ahonen@miehikkala.fi

Miesten kuntosaliryhmä "Väkevät Väinöt" keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.30 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla. Maksu 20 euroa / kausi. Ilmoittautuminen paikan päällä vertaisohjaajalle.

OMATOIMISEN HARJOITTELUUN KUNTOSALIVUOROT

Pääasiassa Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalin omatoimivuoroilla, mutta muutamia omatoimivuoroja päiväaikaan myös Miehhikkälän terveyskeskuksen ryhmätilassa. 2 € / kerta. Jokainen kävijä tarvitsee oman asiakaskoodin.

Lisätietoja ja uusien kävijöiden ilmoittautuminen liikunnanohjaajalle, puh. 050 3892126, mia.saarilaakso@virolahti.fi

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisvuoroilla. Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta: www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi Henkilökohtaisesta ohjauksesta voi sopia liikunnanohjaajan kanssa.

55 + KYLÄRYHMÄT Kevyttä kuntoliikuntaa eri välineitä hyödyntäen:

Salo-Miehikkälän seurantalolla keskiviikkoisin klo 13.00 – 14.00

Suur-Miehikkälän seurantalolla keskiviikkoisin klo 14.30 – 15.30

Klamilan koulun liikuntasalissa torstaisin klo 14.30 - 15.30

Kausimaksu 20 euroa. Ilmoittautumiset paikan päällä.

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄ:

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia kuntoliikuntamuotoja hyvässä porukassa!

kevätkauden ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 8.1. klo 18.15 - 19.30 Virolahden yläkoulun ja lukion salissa.

Kausimaksu 20 euroa. Kauden tarkempi ohjelma jaetaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja lisätään liikuntatoimen kotisivuille, www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi

OHJATTU VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaryhmiä Villinrannan palvelukeskuksen sekä Toimintakeskus Ratevan altailla:

Kaakon Kuntohoidon ohjaamat soveltavan liikunnan vesiliikuntaryhmät

Ryhmäpaikkojen tiedustelut puh. 05 347 1630.

55+ vesiliikuntaryhmä Toimintakeskus Ratevassa torstaisin klo 15.00 - 16.30

Lisätietoja Mirja Raitio, puh. 0400 701310 (kts. myös muut Ratevan allasryhmät www.rateva.fi)

Kaikille avoimet erityisliikunnan vesijumparyhmät Toimintakeskus Ratevassa perjantaisin klo 10.30 – 12.00

Ilmoittautuminen ryhmiin Anne Harjuselle, puh. 040 5615780. **Ennakoilmoittautumista tarvitaan, jotta tiedetään aloitettavien ryhmien määrä.**