

KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN

Terveysliikuntaryhmät

Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan. Syyskausi alkaa viikolla 37.



MAANANTAISIN

KUNTOSALIRYHMÄ KLO 13:45-15:00 KUNILAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 15:15-16:30 KUNILAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 14:00-15:15 KLAMILAN KOULUN KUNTOSALI

TIISTAISIN

KUNTOSALIRYHMÄ KLO 12:30-13:45 VILLINRANNAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 14:00-15:15 VILLINRANNAN KUNTOSALI
JOKAMIES - JOKANAINEN LIIKUNTARYHMÄ KLO 18:15-19:30, VAIHTUVAT
PAIKAT

KESKIVIIKKOISIN

KEVENNETTY KUNTOSALIRYHMÄ KLO 9:00-10:30 KUNILAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 12:00-13:15 VILLINRANNAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 13:30-14:45 VILLINRANNAN KUNTOSALI
KUNTOSALIRYHMÄ KLO 15:00 - 16:15 VILLINRANNAN KUNTOSALI
NAISTEN KUNTOSALIRYHMÄ KLO 17:30-19:00 KUNILAN KUNTOSALI

TORSTAISIN

LIIKUNTASALIRYHMÄ KLO 13:00-14:00 SALO-MIEHIKKÄLÄN SEURANTALO
LIIKUNTASALIRYHMÄ KLO 14:30-15:30 SUUR-MIEHIKKÄLÄN SEURANTALO
LIIKUNTASALIRYHMÄ KLO 14:30-15:30 KLAMILAN KOULUN SALI

RYHMIEN TARKEMMAT KUVAUKSET KÄÄNTÖPUOLELLA.

Kaikki ryhmät maksavat 20 €/kausi.

Ryhmään ilmoittautuminen to 3.9. mennessä. Vapaita paikkoja voi tiedustella;
essi.ahokas@virolahti.fi, puh. 040 1992189 tai veli-matti.ahonen@virolahti.fi, puh. 0400
926921.

OMATOIMISEN HARJOITTELUN KUNTOSALIVUOROT

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisövuoroilla. Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta: www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi

Villinrannan Palvelukeskuksen ja Hyvinvointikeskus Kunilan kuntosalien omatoimivuorot ovat toistaiseksi poissa käytöstä.

OHJATTU VESILIIKUNTA

Soveltavan liikunnan vesiliikuntaryhmät vain Toimintakeskus Ratevan altailla.

Maanantaisin klo 10:30-11:15
klo 11:15-12:00



Ryhmään ilmoittautuminen liikuntaneuvojalle, essi.ahokas@virolahti.fi, puh. 040 1992189. Kausimaksu on syyskaudella 60 euroa. Jos käyntejä on alle 8, maksu on puolet kausimaksusta. Jos kausi jää koronavirusepidemian vuoksi kesken, laskutamme 5 €/käynti.

Kaikille avoin erityisliikunnan vesijumpparyhmä Toimintakeskus Ratevassa perjantaisin klo 12.00 – 14.00.

Ohjattu jumppa alkaa klo 12.40. HUOM! Tämä ryhmä alkaa jo pe 4.9. Ilmoittautuminen Anne Harjuselle, puh. 040 5615780.

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvontapalvelu toimii tällä hetkellä normaalisti. Liikuntaneuvojan aikoja voi varata suoraan liikuntaneuvojalta, essi.ahokas@virolahti.fi, puh. 040 1992189.

Koronavirusepidemia vaikuttaa hieman ryhmien toimintaan, tarjontaan ja ryhmäkokoihin. Toimintaohjeet annetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Muutokset kauden aikana sekä ryhmätoiminnassa että omatoimikäytössä ovat mahdollisia.



RYHMÄKUVAUKSET:

- Kuntosaliryhmät ovat varttuneemmalle väelle (55+) suunnattuja kiertoharjoitteluryhmiä, jotka toteutetaan ohjatusti oman kunnon mukaan. Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.
- Kevenetyssä kuntosaliryhmässä (55+) harjoitellaan ohjatusti omalla kuntosaliohjelmalla. Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.
- Naisten kuntosaliryhmässä harjoitellaan kiertoharjoittelumuotoisesti sekä ohjaajan ohjaamana. Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt.
- Liikuntasaliryhmissä (55+) liikutaan vaihtelevasti eri välineitä hyödyntäen joko kiertoharjoitteluna tai jumppamuotoisesti.
- Jokanaisen ja jokamiehen liikuntaryhmässä kokeillaan erilaisia kuntoliikuntamuotoja hyvässä porukassa. Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 8.9. Virolahden yläkoulun ja lukion salissa. Kauden tarkempi ohjelma lisätään liikuntatoimen kotisivuille, www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi