

IKÄIHMISTEN LIIKUNTATOIMINTA VIROLAHEDELLA JA MIEHIKKÄLÄSSÄ, Syksy 2020

MAANANTAI			
Soveltava vesiliikunta	Rateva	10:30-11:15	Liikuntatoimi
Soveltava vesiliikunta	Rateva	11:15-12:00	Liikuntatoimi
Kuntosaliryhmä	Klamilan koulun kuntosali	14:00-15:15	Liikuntatoimi
Lavis	Rajasali	14:00-14:45	Ite & Yhessä -toiminta
Kuntosaliryhmä	Hyvinvointikeskus Kunila	13:45-15:00	Liikuntatoimi
Kuntosaliryhmä	Hyvinvointikeskus Kunila	15:15-16:30	Liikuntatoimi

TIISTAI			
Ukkokerho	Rateva	10:00-11:00	Eläkeliitto
Kuntosaliryhmä	Villinrannan palvelukeskus	12:30-13:45	Liikuntatoimi
Kuntosaliryhmä	Villinrannan palvelukeskus	14:00-15:15	Liikuntatoimi

KESKIVIIKKO			
Kevennetty kuntosaliryhmä	Hyvinvointikeskus Kunila	9:00-10:30	Liikuntatoimi
Tuolijumppa	Klamila Mäntyrinte	11:00-12:00	Ite & Yhessä -toiminta
Sisäcurling	Suur-Miehikkälän seuratalo	12:30-14:30	Eläkeliitto
Kuntosaliryhmä	Villinrannan palvelukeskus	12:00-13:15	Liikuntatoimi
Kuntosaliryhmä	Villinrannan palvelukeskus	13:30-14:45	Liikuntatoimi
Kuntosaliryhmä	Villinrannan palvelukeskus	15:00-16:15	Liikuntatoimi
Kuntosalivuoro	Klamilan koulun kuntosali	15:00-16:00	Eläkeliitto
Sisäcurling	Virolahden yläkoulun sali	15:30-16:30	Eläkeliitto
Lentopallo	Vaalimaan ent. koulu	17:00-19:00	Kaakon Latu / Eläkeliitto

TORSTAI			
Kyläryhmä	Salo-Miehikkälän seuratalo	9:00-10:00	Liikuntatoimi
Kyläryhmä	Suur-Miehikkälän seuratalo	10:30-11:30	Liikuntatoimi
Lavis	Vireän monitoimitila	10:00-10:45	Ite & Yhessä -toiminta
Mimmikerho	Rateva	12:00-13:00	Eläkeliitto
Kyläryhmä	Klamilan koulun sali	14:30-16:00	Liikuntatoimi
Sisäcurling	Miehikkälän koulukeskus	16:00-18:00	Eläkeliitto

PERJANTAI			
Avoin erityisliikunnan vesijumpparyhmä	Rateva	12:00-14:00	Rateva
Lentopallo	Virolahden yläkoulun sali	17:00-19:00	Kaakon Latu / Eläkeliitto

LAUANTAI			
Kuntosalivuoro	Klamilan koulun kuntosali	14:00-16:00	Huurteiset Uimarit

SUNNUNTAI			
Lentopallo	Klamilan koulun sali	17:00-19:00	Kaakon latu / Eläkeläiset

Kaikki muutokset kesken syksyn ovat mahdollisia. Tarkistathan vuoron/ryhmän järjestäjältä ilmoittautumishjeet ja hinnoittelun. Joillekin vuoroille tarvitsee yhdistyksen jäsenyyden. Järjestäjien yhteystietoja löytyy osoitteesta:

<http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi/mukana>

Lisätietoja saa tarvittaessa myös Kaakon kaksikon liikuntatoimesta.

Suosittellemme katsomaan myös työikäisten liikuntatoiminnan tarjonnan.