KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN

Terveysliikuntaryhmät

Ryhmät ovat matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa jokainen voi liikkua oman kuntonsa mukaisesti ja terveyttä edistäen. Syyskausi alkaa viikolla 36.

MAANANTAISIN

Kuntosaliryhmä klo 09:45 - 11:00 Klamilan koulun kuntosali
Kuntosaliryhmä klo 13:15- 14:30 Villinrannan kuntosali
Kuntosaliryhmä klo 14:45- 16:00 Villinrannan kuntosali

TIISTAISIN

Tupajumppa klo 10:00 - 10:45 Etä * (13.9. alkaen)
Kuntosaliryhmä klo 13:45 - 15:00 Kunilan kuntosali
Kuntosaliryhmä klo 15:15- 16:30 Kunilan kuntosali
Jokamies - jokanainen liikuntaryhmä 18:15 - 19.30 Virolahden yläkoulun sali (erillinen kausiohjelma)

KESKIVIIKKOISIN

Kuntosaliryhmä klo 09:30 - 10:45 Kunilan kuntosali
Kyläliikuntaryhmä klo 13:00 - 14:00 Salo-Miehikkälän seurantalo
Kyläliikuntaryhmä klo 14:30 - 15:30 Suur-Miehikkälän seurantalo
Väkevät Väinöt (miehet) klo 17:30 - 19:00 Villinrannan kuntosali *

TORSTAISIN

Kuntosaliryhmä klo 13:30 - 14:45 Villinrannan kuntosali
Kuntosaliryhmä klo 15:00 - 16:15 Villinrannan kuntosali

Muutokset mahdollisia. Tähdellä (*) merkityt ryhmät vertaisohjaajan ohjaamia.
RYHMIEN TARKEMMAT KUVAUKSET KÄÄNTÖPUOLELLA.

Ryhmät maksavat 20 €/ kausi. Ilmoittautumiset veli-matti.ahonen@virolahti.fi, puh. 0400 926921.

Liikuntaneuvonnan kuntosaliryhmät tiistaisin Kunilassa ja torstaisin Villinrannassa. Ryhmissä perehdytään kuntosaliharjoitteluun ohjatusti yksilölliset tekijät huomioiden liikuntaneuvojan kanssa. Ole rohkeasti yhteydessä suoraan liikuntaneuvojaan (puh. 0401992189) näistä ryhmistä!

OHJATTU VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaryhmissä kausimaksu 60€. Ilmoittautuminen: Veli-Matti Ahonen, puh. 0400 926921, veli-matti.ahonen@virolahti.fi

Keskiviikkoisin Toimintakeskus Rateva
klo 12:00 - 12:45
klo 12:45 - 13:30

Perjantaisin Villinrannan palvelukeskuksen allas
klo 10:00 - 10:45
klo 10:45 - 11:30

Perjantaisin Toimintakeskus Ratevassa erityisliikunnan vesiliikuntaryhmä klo 12:30 - 13:15 vertaisohjaajan vetämänä. Kausimaksu 40€, kokonaisuintiaika klo 12.00 - 14.00 välillä

HUOM! Ilmoittautuminen tähän Anne Harjuselle, puh. 040 5615780.

Jos vesiliikunnan ryhmissä käyntejä alle 8, maksu on puolet kausimaksusta.

LIIKUNTANEUVONTA

Varaa aika maksuttomaan liikuntaneuvontaan liikuntaneuvojalta lotta.riihimaki@virolahti.fi, puh. 040 1992189 tai https://vello.fi/kaakon-kaksikon-liikuntaneuvonta/.

OMATOIMISEN HARJOITTELUN KUNTOSALIVUOROT

Klamilan koulun kuntosalissa yleisövuoroilla. Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi

RYHMÄKUVAUKSET

Kuntosaliryhmät: 55+ suunnattuja kiertoharjoitteluryhmiä, jotka toteutetaan ohjatusti oman kunnon mukaan. Tuntiin sisältyy alku- ja loppuverryttelyt.

Liikuntasaliryhmät: 55+ suunnattuja ja eri liikuntavälineitä vaihtelevasti hyödyntäviä kiertoharjoituksia tai jumppia.

Jokamies - jokanainen ryhmä: kokeillaan eri liikuntamuotoja hyvässä porukassa. Tarkempi ohjelma liikuntatoimen kotisivuilla: www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi

Tupajumppa: Kevyt kuntojumppa kotona oman tietokoneen, tabletin tai puhelimen kautta ohjaajan ohjeita seuraten. Liikkeitä voi tehdä istuen tai seisten oman kunnon mukaan. Ohjeet liittymiseen saat ilmoittautuessa.

RYHMIEN KOOSSA JA TOIMINNASSA HUOMIOIDAAN TERVEYSTURVALLISUUS.

KAAKON KAKSIKKO LIIKKUU