

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2023

Tiistaisin klo 18:00-19:15

Ryhmä pyritään toteuttamaan loppukeväästä säiden salliessa ulkona.



Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
10.1.	Kinkun sulattelupiiri	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
17.1.	Lumikengillä hikoillen	Ulkona, paikka tarkentuu myöhemmin	Mia	
24.1.	Tasapainoillen voimaa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
31.1.	Kahvakuulatabata	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
7.2.	Pulkkatreeni	Virojoen koulun piha	Mia	
14.2.	Ystävän kanssa jumpaten	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
21.2.	Kehoa huoltavaa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
7.3.	Pallolla pomppien	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
14.3.	Ulkojumppa	Virojoen koulun piha	Lotta	
21.3.	Allastreeni	Toimintakeskus Rateva	Mia	
28.3.	Sauvaillen ulkona	Lähtö Virojoen alakoulun pihalta	Mia	
4.4.	Pallopelit	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
11.4.	Mämmit veks hikoillen	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Lotta	
18.4.	Jumpaten tuolilla / penkillä	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
25.4.	Kuntoportaat	Lapinvuori	Lotta	
2.5.	Liikuntapuistoharjoitus	Virojoen liikuntapuisto	Mia	
9.5.	Fribaillen kuntoa	Lapinvuori	Lotta	
16.5.	Kevätkauden päätös	Virolahden kunnanvirasto	Mia, Lotta	

Muutokset mahdollisia.

