

# JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA SYYSKAUDELLE 2023

Tiistaisin klo 18:00-19:15

JOKKIS

Pvm	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
5.9.	Porrastreeni + Salamapallo sovellettu	Lapinvuori kuntoportaati	Olli	Varatilana yläkoulun ja lukion sali
12.9.	Kirkkovenesoutu	Klamilan satama	Mia	Kimppakyytilähtö Virojoelta, linja-autoasemalta klo 17.30
19.9.	Beachvolley + nurmikkokuntopiiri	Monitoimikenttä	Veli- Matti	Varatilana yläkoulun ja lukion sali
26.9.	Tossupallo + Juoksukoordinaatio	Virojoen tekonurmi	Olli	Varatilana yläkoulun ja lukion sali
3.10.	Käsipainojumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
10.10.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Veli- Matti	
17.10.	Sulkapallo & tankojumppa	Virolahden alakoulu sali	Olli	
24.10.	Syysloma			
31.10.	Katusuunnistus + liikuntapuistoharjoitus	Villinrannan palvelukeskuksen parkkialue	Mia	Otsalamppu. Varatilana yläkoulun ja lukion sali
7.11.	Pumppijumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Veli-Matti	
14.11.	Woimawirta painonnostoalkeet	Woimawirta- kuntosali	Olli	
21.11.	Jättipallo, pelit ja jumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
28.11.	Kehonhuolto	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Veli-Matti	
5.12.	Villasukkajumppa	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
12.12.	Päätöskerran ohjelma myöhemmin	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Yhdessä	

Muutokset mahdollisia.

Ryhmämaksu 20 €.

Tule mukaan  
kokeilemaan!

