



KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMEN

# Terveysliikuntaryhmät

Ryhmät ovat matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa jokainen voi liikkua oman kuntosensa mukaisesti ja terveyttä edistäen. Kevätkausi alkaa viikolla 2.

## 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

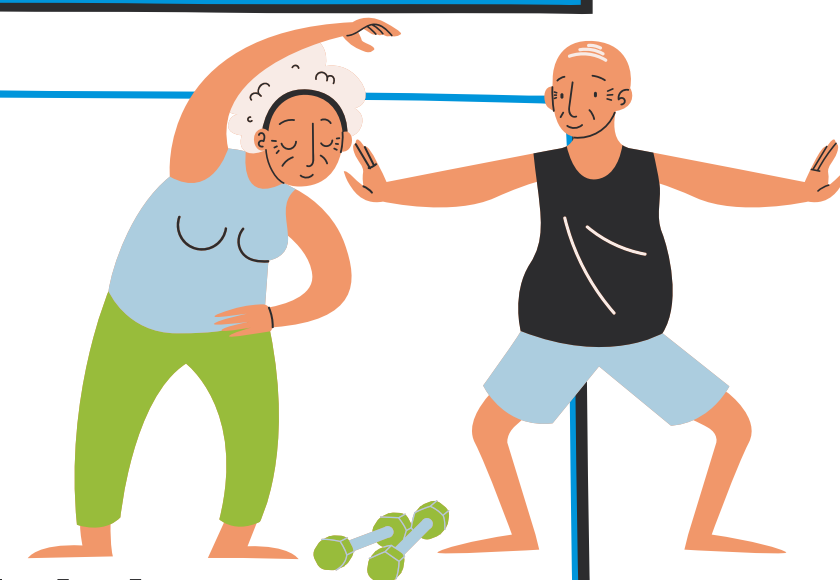
## TIISTAISIN

Tupajumppa klo 10:00 - 10:45 Etä \*

Kuntosaliryhmä klo 13:45 - 15:00 Kunilan kuntosali

Kuntosaliryhmä klo 15:15- 16:30 Kunilan kuntosali

Jokamies - jokanainen liikuntaryhmä 18:00 - 19:15 Virolahden yläkoulun sali (erillinen kausiohjelma)



## KESKIVIKKOISIN

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. Vapaiden paikkojen tiedustelua  
[mia.saarilaakso@virolahti.fi](mailto:mia.saarilaakso@virolahti.fi), puh. 050 3892126.

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

(Huom! 18.1. alkaen)

Vesiliikuntaryhmissä kausimaksu 60€. Vapaiden paikkojen tiedustelu:  
lotta.riihimaki@virolahti.fi, puh. 040 1992189.

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](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi)

## RYHMÄKUVAUKSET

**Kuntosaliryhmät:** 55+ suunnattuja kiertoharjoitteluryhmiä, jotka toteutetaan  
ohjatusti oman kunnan 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](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi)

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

RYHMIEN KOOSSA JA TOIMINNASSA HUOMIOIDAAN  
TERVEYSTURVALLISUUS.

