

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA KEVÄTKAUDELLA 2017

Pvm	Teema	Paikka	Varusteet yms.
10.1.	Salikuntopiiri	Virolahden yläkoulun sali	
17.1.	Kehonhuoltojumppa pilates-rullilla	Virolahden yläkoulun sali	
24.1.	Hankikahvakuula	Virolahden koulukeskuksen piha	Ulkovaatetus, pitävät hanskat
31.1.	Jättipallojumppa	Virolahden yläkoulun sali	
2.2.	Terveyttä liikkuen, UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankarin vierailu Kaakon kaksikossa		
7.2.	Hiihto / lumikenkäily / kuutamovaellus	Paikka tarkentuu myöhemmin	Varusteet kelien mukaan, lumikengät liikuntatoimella
14.2.	Ystävänpäivän parijumppa	Virolahden yläkoulun sali	
21.2.	Kuntosali + vesijumppa	Toimintakeskus Rateva	
28.2.	Keppijumppa	Virolahden yläkoulun sali	
7.3.	Lumikenkäsuunnistus	Myllylampi, kuntopolun P-alue	Tasku- / otsalamppu kartanlukuun
14.3.	Happy Hour -jumppa eri välineillä	Virolahden yläkoulun sali	
21.3.	Kehonhuoltojumppa	Virolahden yläkoulun sali	
28.3.	Kuntosali + vesijumppa vöillä	Toimintakeskus Rateva	
4.4.	Kankijumppa	Paikka tarkentuu myöhemmin	Oma rautakanki
11.4.	Kuminauhajumppa	Virolahden yläkoulun sali	
18.4.	Frisbeegolf	Lapinvuoren kuntopolun P-alue	
24.4.	Matka hyvää kuntoon -rekkakiertue Haminassa		
25.4.	Loppuvaellus / Harjun harrasteet	Paikka ja teema ilmoitetaan myöhemmin	

Liikuntavälineet varataan pääosin liikuntatoimen puolesta.

Keltaisella Unelmien liikuntavuoden yleisötilaisuudet kevätkaudella.



