

Kaakon kaksikon liikuntakalenteri 2016 -2017



KAAKON KAKSIKON LIIKUNTATOIMI

KAAKON KAKSIKON TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT SYYSKAUDELTA 2016

Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan.

Toiminta alkaa viikolla 36 lukuun ottamatta Villinrannan kuntosalin vuoroja



KUNTOSALIHARJOITTELU

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT (kiertoharjoittelu)

Varttuneemmalle väelle (55+) suunnattua kuntosaliharjoittelua ohjatusti oman kunnan mukaan.

Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt. Kuntosalien laitteet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia.

Hyvinvointikeskus Kunilan kuntosalilla (5.9. alkaen)

Maanantaisin klo 14.00 - 15.15

Maanantaisin klo 15.15 - 16.30

Keskiviikkoisin klo 16.00 - 17.15

Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla (19.9. alkaen)

Tiistaisin klo 11.30 - 12.45

klo 12.45 - 14.00

klo 14.15 - 15.30

Keskiviikkoisin klo 8.10 - 9.20

klo 9.20 - 10.30

Klamilan koulun kuntosalilla (5.9. alkaen)

Maanantaisin klo 12.30 - 13.45

Kausimaksu ryhmissä on 20 euroa. Ilmoittautumiset ryhmiin liikunnanohjaajalle 1.9. mennessä, puh. 050 389 2126 tai mia.saarilaakso@virolahti.fi. Ryhmä toteutetaan, jos ilmoittautuneena on vähintään viisi henkilöä.

MIESTEN KUNTOSALIVUORO "Väkevät Väinöt"

Keskiviikkoisin klo 18.00 – 19.30 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla.

Maksu 20 euroa / kausi. Ilmoittautuminen paikan päällä.

KUNTOSALISTARTTI

Kurssilla opitaan harjoittelun perusteet ja tutustutaan laitteiden käyttöön.

Kuuden kerran kurssi Villinrannan kuntosalilla torstaisin klo 17.30 - 19.00, 6.10. alkaen.

Kurssin hinta 30 euroa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 30.9. mennessä Sirpa Heinoselle puh. 040 199 2189 tai sirpa.heinonen@virolahti.fi

KYLÄRYHMÄT (7.9. alkaen)

Keskiviikkoisin klo 13.00 – 14.00, Salo-Miehikkälän seurantalolla

Keskiviikkoisin klo 14.30 – 15.30, Suur-Miehikkälän seurantalolla

Torstaisin klo 14.30 - 15.30, Klamilan koulun salissa

Kevyttä, hyytöntä kuntoliikuntaa eri välineitä hyödyntäen.

Kausimaksu 20 euroa. Ilmoittautuminen paikan päällä.

VESILIIKUNTA (Toimintakeskus Ratevan allastilojen auettua, kts. Ratevan kotisivut)

Torstaisin klo 15:00-16:30, (ohjaus 45 min) Toimintakeskus Rateva
Maksu on allasmaksu + 2e/kerta, maksetaan Ratevan kahvioon

JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄ (Suomi-ryhmät) 6.9. alkaen

Tiistaisin klo 18:30-20:00
Ensimmäinen kokoontuminen Virolahden yläkoulun salissa
Kausimaksu 20e.
Monipuolista kuntoliikuntaa naisille ja miehille vaihtelevin teemoin sisällä ja ulkona.
Kauden tarkempi ohjelma löytyy jatkossa Kaakon kaksikon liikuntatoimen kotisivuilta.
Ilmoittautumiset puh. 050 389 2126 tai mia.saarilaakso@virolahti.fi tai paikan päällä ensimmäisellä kerralla.

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

VESIVOIMISTELU, Kaakon Kuntohoito, aloitus viikolla 38

Tiistaisin klo 12:00, Villinrannan palvelukeskuksen allas
Torstaisin klo 14:00, Villinrannan palvelukeskuksen allas
Torstaisin klo 15:00, Villinrannan palvelukeskuksen allas
Perjantaisin klo 9:00, Villinrannan palvelukeskuksen allas
Perjantaisin klo 10:00, Villinrannan palvelukeskuksen allas
Tiedustelut Kaakon Kuntohoito puh. 05 347 1630

VESIVOIMISTELU, Kaakon Kuntohoito, Ratevan allastilojen auettua

Toimintakeskus Ratevan altaalla, ryhmistä tiedotetaan myöhemmin

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTARYHMÄ

Perjantaisin klo 10:00-11:00, Puuhatupa / Vireän monitoimitila kuntosalin siirryttyä takaisin Ratevaan,
Miehikkälä
Monipuolista liikuntaa jumpaten ja pelaten.

OMATOIMISEN HARJOITTELUN KUNTOSALIVUOROT

VILLINRANNAN PALVELUKESKUKSEN JA KUNILAN KUNTOSALIT

Omatoimisen harjoittelun vuorot Villinrannan palvelukeskuksessa ja Hyvinvointikeskus Kunilassa, 2 € / kerta.
Ilmoittautuminen ja ohjauksesta sopiminen liikuntaneuvojalle, puh. 040 199 2189 tai sirpa.heinonen@virolahti.fi

KLAMILAN KOULUN KUNTOSALIN KÄYTTÖ

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisövuoroilla.
Henkilökohtaisesta ohjauksesta voi sopia liikuntaneuvojan kanssa.

Klamilan koululla sijaitsevalle kuntosalille myydään avainkortteja Virolahden liikuntatoimistossa (Opintie 2B, 3. kerros). Avainkortilla kuntosalia voi käyttää salin yleisövuorojen aikana.
Ajankohtainen vuorolista löytyy jatkossa Virolahden ja Miehhikkälän kunnan liikuntatoimen palveluiden sivuilta

KLAMILAN KOULUN KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT 1.9.2016 - 31.5.2017

Maaanantai-perjantai	klo 6:30-8:00
Maaanantaisin	klo 18:30-21:30
Tiistaisin	klo 16:00-21:30
Torstaisin	klo 18:30-21:30
Perjantaisin	klo 16:00-21:30
Lauantaisin	klo 6:30-14:00 ja 16:00-18:00
Sunnuntaisin	klo 6:30-18:00

HUOMIO! Poikkeukset yleisövuoroihin tiedotetaan erikseen. Seuraa kuntosalin ilmoituksia.

Avainkorttien hinnat:

Syyskausi (tammi-toukokuu) 50,00 €/kausi

Kevätkausi (syys-joulukuu) 50,00 €/kausi

+ Avainkortin panttimaksu 20,00 € (panttimaksu palautetaan avaimen palauttamisen yhteydessä).

Työttömät, eläkeläiset, varusmiehet ja opiskelijat saavat 50 % alennuksen vuokrahinnoista alennukseen oikeuttavaa korttia esittämällä.

(kausimaksut ovat samat yhdistysten ryhmille sekä yleisövuoron käyttäjille)

Kaakon kaksikon kuntien yhdistyksillä on mahdollisuus hakea kuntosalilta omaa vuoroa. Hinnaston mukainen kausimaksu peritään myös yhdistyksiltä.

Koulun kesäloman ajan kuntosali on suljettu.

Lisätietoja liikunnanohjaajalta puh. 050 3892126 tai mia.saarilaakso@virolahti.fi

LIIKUNTANEUVONTA

Kaakon Kaksikossa on tarjolla maksutonta, henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja ohjausta liikunnan pariin. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai tarvitsevat neuvontaa ja ohjausta liikunnan aloittamiseksi tai lisäämiseksi.

Lisätietoja ja ajanvaraus, liikuntaneuvoja, p. 040 199 2189 tai sirpa.heinonen@virolahti.fi

LIIKUNTAVÄLINELAINAAMO

Liikuntavälinelainaamo toimii Virolahden kirjastossa. Virolahden kirjastosta voi lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla.

Resurssilainaamo, jossa on myös liikuntavälineitä, toimii Toimintakeskus Ratevassa Miehikkälässä.

Lainauttoiminta on avointa kaikille. Ohjaajat voivat lainata välineitä myös ryhmien käyttöön.

o Palveluyhdistys Rateva: <http://www.rateva.fi/Resurssilainaamo/>

Keskuskatu 5, Miehikkälä

o Virolahden kirjasto: <http://www.kyyti.fi/palvelut/lainattavat-liikuntavälineet#>

Rantatie 9, Virolahti

Liikuntatoimi lainaa tai vuokraa myös liikuntavälineitä, mm. rinkka, lumikengät, frisbeegolf kiekot.

KUNTOLIIKUNNAN MERKINTÄPAIKAT / Miehikkälän kuntolaatikoiden sijainnit:

- Myllylammen kuntolaatikko: Myllylammen takaa menevän tien varrella
- Miehikkälän kk:n kuntolaatikko: Vaalimaanjoentien varrella
- Hurttalan kuntolaatikko: Hurttalan ent.kaupalla, Hurttalantien varrella
- Muurikkalan kuntolaatikko: seuratalo, Lappeenrannantie 530
- Muurikkalan kuntolaatikko: Vanuska, Lappeenrannantien varrella
- Muurolan kuntolaatikko: Särjetty mäki, Muurolantien varrella
- Suur-Miehikkälän kuntolaatikko: seuratalo, Soppikankaantie 30
- Salo-Miehikkälän kuntolaatikko: Rongas, Salo-Miehikkäläntien varrella
- Salo-Miehikkälän kuntolaatikko: Pakkasentien ja Järvenkyläntien risteys
- Lapjärven kuntolaatikko: Lapjärven kurssi ja leirikeskus, Lapjärventie 390
- Kalliokosken kuntolaatikko: Koskipirtti, Kalliokoskentie 65
- Miehikkälän kk:n kuntolaatikko: Karjakujan varrella puussa kiinni
- Miehikkälän kk:n kuntolaatikko: Myllylammen lavan kallio
- Jermulan kuntolaatikko: Jermula, Häjylammen rannalla
- Miehikkälän kuntolaatikko: Järveläntien varrella, käynti Vaalimaanjoentien kautta

KUNTOLIIKUNNAN MERKINTÄPAIKAT / Virolahden kuntolaatikoiden sijainnit:

- Säkjärven kuntolaatikko: Säkjärven valaistu latu
- Kellarinmäen kuntolaatikko: Pyörätien varrella Kellarinmäellä Vaalimaalla
- Pajulahden latujen kuntolaatikko: Raantisentien varrella
- Virojoen kuntolaatikko: Lapinvuoren valaistun ladun varrella
- Tupakorven kuntolaatikko: Tupakorven latujen / polkujen varrella
- Pihlajan kuntolaatikko: Mustakorventienhaarassa maitolaiturissa olevassa laatikossa
- Ravijoen kuntolaatikko: Ravijoen paloaseman pihalla, valaistun ladun vieressä
- Klamilan kuntolaatikko: Klamilan valaistunladun varrella
- Kattilaisten kuntolaatikko: Kattilaisten valaistun ladun varrella
- ”Rikon lenkin” kuntolaatikko Länsikyläntien varrella ent. Heimo-Sepon kohdalla
- Kotolan kuntolaatikko: Kotolan VPK:n talolla

•Merkitse kuntolaatikossa olevaan vihkoon liikuntasuorituksesi ja nimesi. Kaikista kuntovihkoista suoritetaan arvonta aina seuraavan vuoden tammikuussa.

•Kuntolaatikoissa on myös liikunnan suorituskortteja eli kuntokortteja, joita voit halutessasi ottaa mukaan ja täyttää. Palautettujen kuntokorttien kesken arvotaan myös palkintoja.

•Kaikki liikunnat voi merkata vihkoon siis vaikkapa: kävely,hölkä, juoksu, sauvakävely, hiihto, pyöräily, rullaluistelu jne.

Uusia kuntolaatikkojen sijoituspaikkoja voi ehdottaa liikuntatoimistoon.

YHDISTYSTEN TARJOAMA TOIMINTA / MIEHIKKÄLÄ

PALLOILU, CURLING

LENTOPALLO, järj. Voimistelu- ja urheiluseura Kilpi ry

Maanantaisin klo 18:30-20:30, Suur-Miehikkälän seurantalo, yhteyshenkilö Leila Tylli

Perjantaisin klo 18:30-20:30, Suur-Miehikkälän seurantalo, yhteyshenkilö Leila Tylli

SALIBANDY, järj. Voimistelu- ja urheiluseura Kilpi ry

Sunnuntaisin klo 19:00-20:30, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Leila Tylli

SALIBANDY, järj. Miehiikkälän Vilkas

Perjantaisin klo 19:00-21:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Pekka Heikkilä

SALIBANDY, järj. Salonpojat ry

Torstaisin klo 19:30-21:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Sari Heino

MIESTEN SALIBANDY, järj. Virolahden Tennisseura

Torstaisin klo 18:00-19:30, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Markku Kiukas

KUNTOSÄHLY, järj. Miehiikkälän Vilkas

Maanantaisin klo 19:00-21:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Heikki Pitkänen

LENTOPALLO, järj. Miehiikkälän Vilkas

Keskiviikkoisin klo 19:00-21:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Kari Uutela

KUNTOPESIS, järj. Miehiikkälän Vilkas

Tiistaisin klo 20:00-21:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Pekka Heikkilä

ELÄKELÄISTEN CURLING MIEHIKKÄLÄSSÄ, järj. Eläkeliiton Miehiikkälän yhdistys ry

Torstaisin klo 12.00-14.30, Suur-Miehikkälän seurantalo

Torstaisin klo 16:00-18:00 Miehiikkälän koulukeskuksen sali

Maksuton, ei edellytä eläkeyhdistysten jäsenyyttä.

KUNTOLIIKUNTA, JOOGA

KUNTOLIIKUNTA, järj. Miehiikkälän Mielenterveysyhdistys ry

Maanantaisin klo 17:00-18:00, Miehiikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Kari Sumu

SENIORIJOOGA, järj. Eläkeliiton Miehiikkälän yhdistys ry

Tiistaisin klo 9:00-10:00, Miehiikkälän Kirkonkylän vanhan koulun salissa, ohjaajana Marjatta Tylli
Venyttelyjoogaa ikäihmisille.

Maksuton, ei edellytä eläkeyhdistysten jäsenyyttä.

YHDISTYSTEN TARJOAMA TOIMINTA / VIROLAHTI

KUNTOJUMPPA, KUNTOSALI

KUNTOJUMPPA AIKUISILLE /NUORILLE, järj. Virolahden Naisvoimistelijat

Maanantaisin klo 19:00-20:00, Vaalimaan entisen koulun sali, ohjaaja Nina Lähde
Kausimaksu 40e

VUOROVIIKON LAVIS JA KUNTOJUMPPA, järj. Virolahden naisvoimistelijat

Torstaisin klo 19:15-20:15, Virojoen alakoulun sali
Parilliset viikot Lavis, ohjaaja Anne Puranen
Parittomat viikot jumppa erilaisin teemoin, ohjaaja Kaisa Pitkänen
Kausimaksu 40€

*Kertamaksu Virolahden Naisvoimistelijoiden ryhmiin on 5€. Tyky- ja Smartum - setelit käyvät maksuvälineenä.

*Maanantain ja torstain jumppa yhteensä 70€/kausi. Ryhmät alkavat viikolla 36.

KUNTOJUMPPA, järj. Klamilan Veto

Perjantaisin klo 18:30-20:00, Klamilan koulun sali
Kaikille avoin ja maksuton.
Ohjaajana Kari Piispa

NAISTEN SAUNAJUMPPA, järj. Klamilan Veto

Lauantaisin klo 16:00-17:00 Klamilan koulun sali
Kaikille avoin ja maksuton jumppa kahvakuulalla.
Ohjaajana Ritva Takala

FITJOOGA, järj. Haka-osasto

Perjantaisin klo 16.30 - 17.45 Klamilan koulun sali
Syyksausi 30 euroa. Vetäjänä David Tonarini.

ELÄKELIITON KUNTOSALIRYHMÄT, järj. Eläkeliiton Virolahden paikallisyhdistys

Tiistaisin klo 8:15-9:30 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali, ohj. Tapani Heinonen
Keskiviikkoisin klo 8:00-9:15 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali, ohj. Anneli Tuominen
Keskiviikkoisin klo 9.00-10.30 Klamilan koulun kuntosali, ohj. Harri Kuokka
Perjantaisin klo 8:30-9:45 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosali, ohj. Tapani Heinonen

KUNTOSALIVUORO, järj. Klamilan Seutu ry

Keskiviikkoisin klo 15:00-17:30, Klamilan koulun kuntosali, Heli Varjakoski

KUNTOSALIVUORO, järj. Klamilan Veto

Keskiviikkoisin klo 18:30-20:30, Klamilan koulun kuntosali, Kari Piispa
Sunnuntaisin klo 18:00-20:00, Klamilan koulun kuntosali, Kari Piispa

KUNTOSALIVUORO, järj. Klamilan Martat

Torstaisin klo 17:00-18:30, Klamilan koulun kuntosali, Ritva Takala

KUNTOSALIVUORO, järj. Huurteiset Uimarit

Lauantaisin klo 14:00-16:00, Klamilan koulun kuntosali, Risto Kouki

TANSSILIIKUNTA

ELÄKELIITON SENIORITANSSI, järj. Eläkeliiton Virolahden paikallisyhdistys

Aloitusajankohta on avoin. Ryhmän alkamisesta tiedotetaan jatkossa.

VUOROVIIKON LAVIS JA KUNTOJUMPPA, järj. Virolahden naisvoimistelijat

Torstaisin klo 19:15-20:15, Virojoen alakoulun sali

Parilliset viikot Lavis, ohjaaja Anne Puranen

Parittomat viikot jumppa erilaisin teemoin, ohjaaja Kaisa Pitkänen

Kausimaksu 40€

PELIT, PALLOILU JA CURLING

LENTOPALLO NAISET, järj. Virolahden Sampo

Keskiviikkoisin klo 19:00-20:30, Virojoen alakoulun sali, yhteyshenkilö Päivi Tasa

Kaikenikäisille naisille yläkouluikäisistä alkaen.

ELÄKELIITON LENTOPALLO, järj. Eläkeliiton Virolahden py, Kaakon Latu ry

Keskiviikkoisin klo 17:00-19:00, Vaalimaan entisen koulun sali, yhteyshenkilö Oiva Kinnunen, puh. 040 587 0539

Perjantaisin klo 16:00-18:00, Virolahden yläkoulun ja lukion sali, yhteyshenkilö Oiva Kinnunen

Sunnuntaisin klo 17:00-19:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Anne Nurmela

SULKAPALLO, järj. Virolahden Tennisseura

Tiistaisin klo 18:00-19:30, Virojoen alakoulun sali

Perjantaisin klo 18:00-19:30, Virojoen alakoulun sali

Lauantaisin klo 15:30-17:00, Virojoen alakoulun sali

Yhteyshenkilö Markku Kiukas

JALKAPALLO NAISET, Virolahden Sampo

Maanantaisin klo 19:30-21:30, Virojoen alakoulun sali, yhteyshenkilö Raine Rantala

Lauantaisin klo 10:00-12:00, Virojoen alakoulun sali, yhteyshenkilö Raine Rantala

JALKAPALLO MIEHET, Virolahden Sampo

Perjantaisin klo 19:30-21:00, Virojoen alakoulun sali, yhteyshenkilö Pekka Niiranen

SALICURLING, järj. Eläkeliiton Virolahden paikallisyhdistys ja Kaakon Latu ry

Keskiviikkoisin klo 15:00-17:00, Vaalimaan entisen koulun sali

Ohjaajana Tapani Heinonen

NAISTEN SALIBANDY, järj. Virolahden Tennisseura

Sunnuntaisin klo 16:00-17:30, Virojoen alakoulun sali, ohjaajana Pekka Kaitila

MIESTEN SALIBANDY, järj. Virolahden Tennisseura

Sunnuntaisin klo 17:30-19:00, Virojoen alakoulun sali, yhteyshenkilö Markku Kiukas

Salibandya aktiivisesti harrastaville.

PELIVUORO, järj. HAKA-osasto

Maanantaisin klo 17:00-19:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Simo Piispa

KUNTOILU- JA PELIVUORO, järj. Klamilan Seutu

Keskiviikkoisin klo 15:00-17:15, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Heli Varjakoski

SALIVUORO, järj. Klamilan Martat

Keskiviikkoisin klo 17:15-18:30, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Ritva Takala

Sunnuntaisin klo 14:00-16:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Ritva Takala

SALIVUORO, järj. Klamilan ja ympäristön VPK

Perjantaisin klo 16:00-18:30, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Simo Piispa

Lauantaisin klo 10:00-13:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Simo Piispa

SULKAPALLO, järj. Huurteiset Uimarit

Lauantaisin klo 13:00-16:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Risto Kouki

KÄVELY, SAUVAKÄVELY

SAUVAKÄVELY / KÄVELY, järj. Klamilan Veto ry

Tiistaisin klo 18:30, lähtö Klamilan valaistun hiihtoladun ylikulkusillan luota

Alkaa 4.10.2016.

PALVELUYHDISTYS RATEVA ry:n LIIKUNTA

Keskustie 5 A Miehikkälä, www.rateva.fi, rateva@kymp.net tai 040 767 4670

KUNTOSALI

Kuntosali on siirtynyt remontin ajaksi Vireän monitoimitilaan.

Kuntosali on avoinna joka päivä klo 8 - 20.

ALLASOSASTO

Yleiset vuorot jatkuvat jälleen syksyllä allasosaston auettua. Seuraa ilmoitteluumme.

Poikkeukset aukioloaikoihin voit tarkistaa nettisivuilta, Palveluyhdistys Rateva ry / Ajankohtaista -osiosta.

KUNTOUINTISEURAN UIMAVUOROT jatkuvat jälleen syksyllä:

ma-to ja la-su klo 7 - 9.30, aamu-uinti (saunaton)

maanantaisin klo 16.30 - 18, vesijuoksu

perjantaisin klo 16.30 - 18

Näillä vuoroilla tarvitset kuntouintiseuran maksuttoman jäsenkortin, jonka saat toimistosta ja lipun, jonka voi ostaa kahviosta.

Vuoroilla ei ole valvontaa.

RATEVAN OHJATUT RYHMÄT

KUNTOSALIRYHMÄ IKÄÄNTYNEILLE

Tiistaisin klo 10:00-10:45, Ratevan kuntosali, ohjaajana Mirja Raitio

Osallistumismaksu 2€

TUOLIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE

Keskiviikkoisin klo 14:00-14:30, Ratevan takkahuone, ohjaajana Mirja Raitio

Vapaa pääsy, ei osallistumismaksua.

HYVÄN OLON JUMPPA 45-60-VUOTIAILLE NAISILLE

Keskiviikkoisin klo 18:00-19:00, Vireän monitoimitila, ohjaajana Liisa Pöntynen

Ryhmäliikuntaan tottumattomille. Venyttelyä ja mm. hartia-, selkä- ja keskivartalolihashsten vahvistamista.

Osallistumismaksu 3€.

RATEVAN OHJATUT VESILIIKUNTARYHMÄT jatkuvat jälleen syksyllä allastilojen auettua:

VESIVOIMISTELU

Maanantaisin klo 15 - 16.30, (ohjaus 30 min), Ratevan allasosasto, ohjaajana Mirja Raitio
Torstaisin klo 15:00-16:30 (ohjaus 45 min), Ratevan allasosasto, ohjaajana Mirja Raitio
Osallistumismaksu uimalippu + 2€

HYDROBIC

Tiistaisin klo 16.30 - 18 (ohjaus 45 min), Ratevan allasosasto, ohjaajana Mirja Raitio
Osallistumismaksu uimalippu + 2,50€

IKÄMIESTEN VESIVOIMISTELU

Torstaisin klo 16.30 - 18 (ohjaus 45 min), Ratevan allasosasto, ohjaajana Mirja Raitio
Osallistumismaksu kausimaksu

Tiedustelut: fysioterapeutti Mirja Raitio puh. 0400 - 701310

HUOM! Ohjatuille vesijumpille tarvitset kerta- tai voimassa olevan kausilipun lisäksi terapialipun. Katso hinnat alempaa.

MLL:N LAPSIPERHEIDEN UINTIVUORO

Sunnuntaisin klo 10:00 - 12:00, jatkuu syksyllä.
Vuorolla ei ole valvontaa. Vuorolle tarvitsee lipun.
Alle 10-vuotiaat ilmaiseksi. Alle 12-vuotiaat vuorolle vain täysi-ikäisen seurassa.

YKSITYISVUOROT ALLASOSASTOLLE

Yksityisvuoron hintaan sisältyy kuntosalin käyttö.
Soita ja kysy yksityisvuoroa numerosta 040 - 561 3470 .

ALLAS- JA KUNTOSALILIPPUJEN HINNAT:

KUNTOSALI	aikuiset	eläkeläiset	opiskelijat ja koululaiset
Kertalippu	3,50 €	2,80 €	2,70 e
Kuukausilippu	26 €	22 €	24 €
10-kerran sarjalippu	30 €	24 €	24 €
½-vuosilippu	68 €	60 €	60 €
Vuosilippu	120 €	100 €	100 €

ALLAS+KUNTOSALI	aikuiset	eläkeläiset	opiskelijat ja koululaiset
Kertalippu	4,50 €	3,70 €	2,70 €
Kuukausilippu	31 €	26 €	16 €
10-kerran sarjalippu	42 €	34 €	24 €
Kausilippu	108 €	91 €	60 €

TERAPIALIPUT (joiden lisäksi sinulla on oltava jonkin yllä olevista uintilipuista)

voit ostaa kahvilasta tai tilata kotiin tekstiviestillä p. 040 - 561 3470 tai sähköpostilla asiakaspalvelu@rateva.fi.

Kahvilan aukioloajat löydät Palveluyhdistys Rateva ry:n nettisivuilta.

Maksuvälineenä otamme käteisen rahan lisäksi vastaan Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleitä sekä TYKY-kuntoseteleitä.

RESURSSILAINAAMO

Erilaisia välineitä ja muuta materiaali (liikuntavälineet, tapahtumavälineistö, kirjallisuus, DVD, CD), katso tarkemmin Palveluyhdistys Rateva: <http://www.rateva.fi/Resurssilainaamo/>
Osoite: Keskuskatu 5A , Miehikkälä

HAMINAN KANSALAI SOPISTON LIKUNTATOIMINTAA

SYSSLUKUKAUSI 2016

MIEHIKKÄLÄ

NAISTEN LIKUNTA, Salo-Miehikkälä

Tiistaisin klo 19.00 - 19.45, Salo-Miehikkälän seurantalo, ohjaajana Janna Hyttinen
Sysslukukausi: 6.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 12), Kurssimaksu: 40,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)

NAISTEN LIKUNTA, Pitkälkoski

Maanantaisin klo 18:00-18:45, Pitkälkosken entinen alakoulu, Kalliokoskentie 45, ohjaajana Veijo Riivari
Sysslukukausi 5.9.2016 - 28.11.2016 (Tunteja: 12) lukukausimaksu 40€
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)
Lihaskunnan vahvistaminen oman kehon painolla ja kehon liikkuvuuden säilyttäminen.

NAISTEN LIKUNTA, Muurikkala

Maaanantaisin klo 18.30 - 20.00, Muurikkalan seurantalo, opettaja: Ritva Takala
Sysslukukausi: 5.9.2016 - 28.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Vaihtelevaa, monipuolista kuntojumppaa. Lopuksi kunnon venyttely.

NAISTEN LIKUNTA, Suur-Miehikkälä

Keskiviikkoisin klo 18.30 - 19.15 Suur-Miehikkälän seurantalo, opettaja: Ritva Takala
Sysslukukausi: 7.9.2016 - 30.11.2016 (Tunteja: 12), Kurssimaksu: 40,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)
Monipuolista, tehokasta ja vaihtelevaa kuntojumppaa erilaisia välineitä hyödyntäen.

NAISTEN JA MIESTEN LIKUNTAPIIRI, Saivikkala

Keskiviikkoisin klo 17:30-19:00, Miehikkälän koulu, ohjaajana Jarmo Piispanen
Sysslukukausi 7.9.2016 - 30.11.2016 (Tunteja: 24), lukukausimaksu 45€
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Monipuolinen alkulämmittely, lihaskuntoharjoitus eri lihasryhmille, venyttävä voimistelu, venytys.
Sopii kaikenikäisille.

KAHVAKUULA, Muurikkala

Torstaisin klo 18.50 - 19.35 Muurikkalan seurantalo, opettaja: David Tonarini
Sysslukukausi: 8.9.2016 - 1.12.2016 (Tunteja: 12), Kurssimaksu: 40,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)

MIESTEN LIKUNTA, Muurikkala

Tiistaisin klo 19.15 - 20.45 Muurikkalan seurantalo, opettaja: Jarmo Piispanen
Sysslukukausi: 6.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Monipuolinen alkulämmittely, lihaskuntoharjoitus, venyttävä voimistelu ja venytys. Sopii kaikenikäisille.

MIESTEN KUNTOPIIRI, Salo-Miehikkälä

Maanantaisin klo 19.15 - 20.45 Salo-Miehikkälän seurantalo, opettaja: Veijo Riivari
Syyslukukausi: 5.9.2016 - 28.11.2016 (Tunteja: 12), kurssimaksu: 40,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)
Lihaskunnan vahvistaminen oman kehon painolla ja kehon liikkuvuuden säilyttäminen.

MIESTEN KUNTOPIIRI, Suur-Miehikkälä

Tiistaisin klo 19.00 - 20.30 Suur-Miehikkälän seurantalo, opettaja: Veijo Riivari
Syyslukukausi: 6.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Lihaskunnan vahvistaminen oman kehon painolla ja kehon liikkuvuuden säilyttäminen.

VIROLAHTI

ITÄMAINEN TANSSI NUORILLE JA AIKUISILLE, Virojoki

Torstaisin klo 17.15-18.45 Rajasali, opettaja Päivi Mattila
Syyslukukausi: 8.9.2016 - 1.12.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Itämaista tanssia, kehon hallintaa itämaisain rytmein.

KUNTO COMBAT JA KUNTONYRKKEILY, Virojoki

Torstaisin klo 16.30 - 17.15 Virolahden yläkoulun ja lukion sali, opettaja David Tonarini
Syyslukukausi: 8.9.2016 - 1.12.2016 (Tunteja: 12), Kurssimaksu: 40,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)

NAISTEN KUNTOJUMPPA, Klamila

Tiistaisin klo 18.30 - 20.00 Klamilan koulun sali, opettaja Ritva Takala
Syyslukukausi: 6.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Helppo alkulämmittely, tehokkaat ja monipuoliset lihaskuntoliikkeet kaikille lihasryhmille, Kunnan loppuvenyttely.

NAISTEN LIIKUNTA, Virojoki

Keskiviikkoisin klo 16.30 - 18.00 Virolahden yläkoulun ja lukion sali, opettaja Ritva Takala
Syyslukukausi: 7.9.2016 - 30.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Monipuolista kuntojumppaa erilaisia välineitä hyödyntäen. Helppo alkulämmittely ja lopuksi kunnan venyttely.

NAISTEN LIIKUNTA, Ravijoki

Torstaisin klo 18.30 - 20.00 Harjun oppimiskeskuksen sali, opettaja Ritva Takala
Syyslukukausi: 8.9.2016 - 1.12.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Monipuolista ja tehokasta lihaskuntojumppaa kaikille lihasryhmille. Lopuksi kunnan venyttely.

FITJOOGA JA VENYTTELY, Virojoki

Maanantaisin klo 18.45 - 20.15 Virolahden yläasteen ja lukion sali, opettaja David Tonarini
Syyslukukausi: 5.9.2016 - 28.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)

MIESTEN LIIKUNTAPIIRI, Virojoki

Maanantaisin klo 18.00 - 19.30 Virojoen koulu, opettaja Jarmo Piispanen
Syyslukukausi: 5.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 24), Kurssimaksu: 45,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 26)
Tavoitteena lihaskunnan vahvistaminen ja ylläpitäminen. Sopii kaikille.

SENIORIJUMPPA, Virojoki

Maanantaisin klo 15:15 - 16.00 Virojoen alakoulun sali, Rantatie 9, opettaja David Tonarini
Syyslukukausi: 5.9.2016 - 29.11.2016 (Tunteja: 12), Kurssimaksu: 25,00 €
Kevätlukukausi 12.1.-20.4.2017 (Tunteja 13)
Kevyehkö jumppa ilman vaikeita asentoja. Oma jumppamatto mukaan.

PALVELUN TUOTTAJA DAVID TONARINI

http://demitogroup.com/dt/fi/local_activity

CROSS TRAINING, järj. David Tonarini

Torstaisin klo 18:00-18:45, Virojoen yläkoulu, opettaja David Tonarini

PILATES, järj. David Tonarini

Torstaisin klo 17:15-18:00, Virojoen yläkoulu, opettaja David Tonarini

THAINYRKKEILYN PERUSKURSSI , järj. David Tonarini

Keskiviikkoisin klo 17:00-18:00, Virojoen koulu, opettajana David Tonarini

LASTEN KUNGFU, järj. David Tonarini

Maanantaisin klo 16:15-17:00, Virojoen koulu, opettajana David Tonarini

KUNGFU YLI 12-VUOTIAILLE, järj. David Tonarini

Keskiviikkoisin klo 16:00-17:00 Virojoen koulu, opettajana David Tonarini

KYLMÄVESI-/ AVANTOUINNIT

Kiiston Maja, järj. Kaakon Latu ry ja Kaakon Avanto-ja Reippailu ry

Tiistaisin ja perjantaisin 1.11. 2016 -31.4. 2017 klo 17.00-20.30 Kiiston majalla, Miehikkälässä (Tanssilavantie 40)
Käyntimaksu 3,50 € / kerta

Klamilan satama, järj. Huurteiset Uimarit ry

Tiistaisin ja perjantaisin klo 17.00-20.00 Klamilan satamassa,
Käyntimaksu 3,50 € / kerta

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

MIEHIKKÄLÄ

MONITOIMIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Maanantaisin klo 17:00-18:30, Nuorisotalo Kiwi, Saivikkala
Kerhonohtajat Essi Oikarinen ja Janika Takala
Kerhomaksu on 35e.

MONITOIMIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Keskiviikkoisin klo 16:30-18:00, Muurikkalan koulu

Kerhonojajaat Jenni Ravi ja Polina Razina

Kerhomaksu on 35e.

KOKKIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Torstaisin klo 15.15-17.00 Miehikkälän koulun kotitalousluokassa

Kerhonojajaat Ave-Liis Koobak ja Roosa Lavonen

Kerhomaksu on 35e.

MONITOIMIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Torstaisin klo 17:00-18:30, Suur-Miehikkälän seurantalo

Kerhonojajaat Reetta Väänänen ja Tiuku Raatikainen

Kerhomaksu on 35e.

*4H-kerhot aloittavat syyskauden 5.9.2016 alkavalla viikolla. Kerhomaksu on 35e.

*Tarkemmat tiedot 4H-kerhoista löydät Yhdistyksen kotisivuilta: <http://kaakonkulma.4h.fi/yhdistyksen-toiminta/>

JALKAPALLO,-07-08-syntyneet, järj. Virolahden Sampo

Tiistaisin klo 17:00-18:30, Miehikkälän koulun sali, ohjaajana Jarno Räsänen

Sunnuntaisin klo 14:00-16:00, Miehikkälän koulun sali, ohjaajana Jarno Räsänen

JALKAPALLO, D13/D14, järj. Virolahden Sampo

Perjantain klo 18:00-19:00, Miehikkälän koulun sali, ohjaajana Tiina Kaitainen

LASTEN URHEILUKOULU, järj. Voimistelu- ja Urheiluseura Miehikkälän Kilpi ry (alkaa 13.9.2016)

Tiistaisin klo 18:00-19:00 Suur-Miehikkälän Seurantalolla, ohjaajana Katja Harju

Alle kouluikäisille ja alakouluikäisille tarkoitettu , ilmoittautuminen paikan päällä.

Kaikille avoin ja maksuton.

LASTEN JA AIKUISTEN LIIKUNTA, järj. Saivikkalan Kiisto

Lauantaisin klo 15:00-17:00, Miehikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Sasu Kiviharju

YLEISURHEILU, järj. Saivikkalan Kiisto

Lauantaisin klo 10:00-14:00, Miehikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Pasi Peltola

Sunnuntaisin klo 10:00-14:00, Miehikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Pasi Peltola

SALIBANDY, järj. Saivikkalan Kiisto

Sunnuntaisin klo 16:00-17:30, 9-14 vuotiaat, Miehikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Kimmo Salmela

Sunnuntaisin klo 17:30-19:00, 13-18-vuotiaat, Miehikkälän koulukeskuksen sali, yhteyshenkilö Kimmo Salmela

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

VIROLAHTI

LIIKUNTALEIKKIKOULU 2009-2012 syntyneille lapsille, järj. Virolahden Sampo

Keskiviikkoisin klo 18:00-19:00, 5-6-vuotiaat, Virojoen koulun sali ohjaajina Jonna Haaja ja Kirsi Teittinen / Outi Silander (avustaa Sanni Silander),

Torstaisin klo 18:00-19:15, 3-4-vuotiaat, Virojoen koulun sali, ohjaajina Kikka Peltonen ja Riina Husu (avustaa Kristiina Harjunen)

Kauden aikana 15 kokoontumista, joista osaan pyydetään mukaan vanhempaa tai muuta tuttua aikuista lapsen kanssa liikkumaan.

Kausimaksu 55 € sisältää tehtävävihkon, liikkarituotteen sekä lasten ryhmäliikuntavakuutuksen. Liikuntaleikkikoulut alkavat viikolla 35.

POIKIEN PELIKERHO, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Tiistaisin klo 15:30-17:00, joka toinen viikko Virojoen yläkoulun salissa/kentällä ja joka toinen viikko Nuorten talo Pleississä.

Kerhonohjaajat Joel Anttila ja Heikki Rantala. Eki Anttila toimii ohjaajien taustatukena.

Toiminnallinen ja liikunnallinen kerho 3-6 lk pojille.

Kerhomaksu on 35e.

TYTTÖJEN VOIMISTELU- JA TANSSIKERHO 6-12 -VUOTIAILLE TYTÖILLE, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Tiistaisin klo 17:00-18:30, Virojoen yläkoulun sali, ohjaajina Henna Rajajärvi ja Elviira Rasi

Kerhomaksu on 35e.

MONITOIMIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Maanantaisin klo 17.00-18.30, Harjun Oppimiskeskuksen luokkarakennuksessa, Ravijoella

Kerhonohjaajina Rea-Elina Lantta ja Hilla-Maria Eronen. Kerhomaksu on 35e.

MONITOIMIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Keskiviikkoisin klo 17:00-18:30, Nuorten talo Klamila

Aikuisohjaaja Satu Malmi ja kerhonohjaaja Heini Malmi. Kerhomaksu on 35e.

MONITOIMI/KOKKIKERHO, jossa myös liikutaan, järj. Kaakonkulman 4H-yhdistys

Torstaisin klo 17.00 - 18.30, yläkoulun kotitalousluokassa Virojoella

Kerhonohjaajat Katriina Pakkanen ja Mikko Torri. Kerhomaksu on 35e.

*4H-kerhot aloittavat syyskauden 5.9.2016 alkavalla viikolla. Kerhomaksu on 35e.

*Tarkemmat tiedot 4H-kerhoista löydät Yhdistyksen kotisivuilta: <http://kaakonkulma.4h.fi/yhdistyksen-toiminta/>

CHEERDANCE ALAKOULUIKÄISILLE TYTÖILLE, järj. Virolahden Naisvoimistelijat

Keskiviikkoisin klo 18:00-19:00, Virojoen yläkoulun sali, ohjaajina Kaisa Hellä, Kristiina Harjunen ja Juulia Lautamies

Kausimaksu 20€ / kertamaksu 5e

LASTEN KUNGFU, järj. David Tonarini

Maanantaisin klo 16:15-17:00, Virojoen koulu, opettajana David Tonarini

LASTEN KUNGFU (6-13 v.), järj. Haka -osasto

Maanantaisin klo 17.30 - 18.15 Klamilan koulun sali, ohjaajana David Tonarini

KUNGFU YLI 12-VUOTIAILLE, järj. David Tonarini

Keskiviikkoisin klo 16:00-17:00 Virojoen koulu, opettajana David Tonarini

JALKAPALLO D12 -pojat, Virolahden Sampo

Maanantaisin klo 17:00-18:00, Virojoen koulu, ohjaajana Jarmo Peltonen

JALKAPALLO D12 -pojat, Virolahden Sampo

Sunnuntaisin klo 14:30-16:00, Virojoen koulu, ohjaajana Tiina Kaitainen

JALKAPALLO C15 -pojat, Virolahden Sampo

Tiistaisin klo 16:30-18:00, Virojoen koulu, ohjaajana Tiina Kaitainen

LASTEN JA NUORTEN SALIBANDYKERHOT, järj. Virolahden tennisseura

Torstaisin klo 15:00-16:00 eskarit-1lk, Virojoen koulu, ohjaajana Pekka Kaitila

Torstaisin klo 16:00-17:00 2lk-3lk, Virojoen koulu, ohjaajana Pekka Kaitila

Torstaisin klo 17:00-18:00 4lk-6lk, Virojoen koulu, ohjaajana Pekka Kaitila

NUORTEN SALIBANDY, järj. Virolahden tennisseura

Perjantaisin klo 16:30-18:00 yläkoulu- ja lukiolaisille, Virojoen koulu, ohjaajana Pekka Kaitila

PESÄPALLONUORTEN SISÄHARJOITUKSET, Virolahden Sampo

Maanantaisin klo 17:15-18:45, Virojoen yläkoulun sali, ohjaajana Kati Pärtty

KORIPALLOKERHO, järj. Klamilan Veto

Keskiviikkoisin klo 18:30-20:00, Klamilan koulun sali, ohjaajana Felipe Ballester

YLEISURHEILUVALMENNUS, järj. Virolahden Sampo

Torstaisin klo 17:00-19:00, Klamilan koulun sali, yhteyshenkilö Minna Peltola, p. 041 4683653

LENTOPALLO NAISET, järj. Virolahden Sampo

Keskiviikkoisin klo 19:00-20:30, Virojoen alakoulun sali, Yhteyshenkilö Päivi Tasa

Kaikenikäisille naisille yläkouluikäisistä alkaen.

KOULUJEN LIKUNTAILTAPÄIVÄKERHOT

MIEHIKKÄLÄ

SUUR-MIEHIKKÄLÄN KOULUN LIKUNTAKERHO 1.-6. LUOKKALAISILLE

Keskiviikkoisin klo 14.30 - 15.30, Suur-Miehikkälän koulu tai Seuratalo (säästä ja osanottajamäärästä riippuen), ohjaajana Katja Myöhänen
Monipuolista liikuntaa leikkien ja pelaten.

MUURIKKALAN KOULUN LIKUNTAKERHOT 1.-6. LUOKKALAISILLE

Keskiviikkoisin klo 12.30-13:30 TANSSIKERHO, ohjaajana Hanna Muona

Keskiviikkoisin klo 12.30-13:30 PELIKERHO, erilaisia pelejä, ohjaajana Sampo Keskitalo

MIEHIKKÄLÄN KIRKONKYLÄN KOULUN LIKUNTAKERHOT

Keskiviikkoisin klo 15:00-17:00, Miehikkälän koulun sali, ohjaajana Mia Peltola

MIEHIKKÄLÄN YLÄKOULUN LIKUNTAKERHOT

Tiistaisin klo 15:00-16:00, Miehikkälän koulun sali, ohjaajana Kaisa Vinberg

Alkaa 6.9.2016

Yläkoulun oppilaille. Kerhossa liikutaan monipuolisesti.

KOULUJEN LIKUNTAILTAPÄIVÄKERHOT

VIROLAHTI

KLAMILAN KOULUN LIKUNTAKERHOT / LIKUNNALLISET ILTAPÄIVÄKERHOT

Maanantaisin klo 13:15-15:15 ILTAPÄIVÄKERHO, jossa myös liikutaan, 1.-2. luokkalaisille, ohjaajina Mirja Viitakangas ja Taija Suni

Tiistaisin klo 12:05-13:05 LIKUNTAKERHO 1.-3- luokkalaisille, ohjaajana Teija Rinne

Torstaisin klo 13:15-14:15 LIKUNTAKERHO 4.-6. luokkalaisille, ohjaajana Teija Rinne

Perjantaisin klo 13:00-15:15 ILTAPÄIVÄKERHO, jossa myös liikutaan, 1.-2- luokkalaisille ohjaajina Mirja Viitakangas ja Taija Suni

VIROJOEN KOULUN LIIKUNTAKERHOT

Keskiviikkoisin klo 14:00-15:00 Virojoen koululla 3-6-luokkalaisille, ohjaajana Janne Tolvanen

TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET /UKK - Instituutti 2009

(<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>)

Liikuntapiirakka kiteyttää (18–64 v) viikoittaisen terveysterveyshuollon:

- Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti
TAI
1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysterveyshuollon suositus 18-64-vuotiaille (<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>)

Paranna kestävyyskuntoa

- Aloittelijalle ja terveystoimijalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt.
- Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.
- Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.
- Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.
- Terveiden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveystoimijaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet.
- Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.
- Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

Kehitä lihasvoimaa ja liikehallintaa

- Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8–10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8–12.
- Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta.

Lähde: <http://www.ukkinstituutti.fi>

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatulleet.

Liikuntasuositus yli 65-vuotiaille (<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>)

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

LASTEN ALLE 8 -VUOTIAIDEN LIIKUNTASUOSITUS (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016):

- Vähintään 3 tuntia päivässä liikuntaa
- Kuormittavuudeltaan monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä, joka koostuu:
 - kevyestä liikunnasta
 - reippaasta ulkoilusta
 - erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta

LASTEN JA NUORTEN 7 - 18 -VUOTIAIDEN LIIKUNTASUOSITUS (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008):

- Vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa.

YLÄKOULU- JA LUKIOIKÄISEN LIIKUNTASUOSITUS (UKK-Instituutti 2015):



Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille

Lisää tapahtumia sekä yhdistysten yhteystiedot

www.virolahti.fi

www.miehikkala.fi

Muistathan Kaakon Kaksikon kuntokortit!

Täyttämällä kuntokorttia seuraat omaa kuntoiluasi ja palauttamalla kortin vapaa-aikatoimistoon olet mukana liikunnallisten palkintojen arvonnoissa.

Kuntokortit löydät kuntolaatikoista, kirjastoista ja kunnantoimistoista.



KAAKON KAKSIKON LIIKUNTA- JA VAPAA-AIKATOIMI

www.virolahti.fi>Palvelut>Sivistyspalvelut>Liikunta

Kaakon kaksikon liikuntatoimen Facebook

Virolahden liikuntatoimisto

Opintie 2 B

49900 Virolahti

050 389 2126

Miehikkälän vapaa-aikatoimisto

Keskustie 6

49700 Miehkälä

0400 926 921