

# KAAKON KAKSIKON TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT KEVÄTKAUDELLA 2017

Ryhmät ovat matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa tarjotaan mahdollisuus terveyttä edistävään ja ylläpitävään liikuntaan. Toiminta alkaa viikolla 2.



## KUNTOSALIHARJOITTELU

### OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT (kiertoharjoittelu)

Varttuneemmalle väelle (55+) suunnattua kuntosaliharjoittelua ohjatusti oman kunnon mukaan. Tuntiin sisältyy kevyt lämmittely ja loppuvenyttelyt. Kuntosalien laitteet ovat helppokäyttöisiä ja turvallisia.

#### **Hyvinvointikeskus Kunilan kuntosalilla (9.1. alkaen)**

Maanantaisin klo 14.00 - 15.15

Maanantaisin klo 15.15 - 16.30

Keskiviikkoisin klo 16.00 - 17.15

#### **Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla (10.1. alkaen)**

Tiistaisin klo 12.00 - 13.15 (huom. uusi aika)

klo 13.15 - 14.30 (huom. uusi aika)

klo 14.30 - 15.45 (huom. uusi aika)

Keskiviikkoisin klo 8.10 - 9.20

klo 9.20 - 10.30

#### **Klamilan koulun kuntosalilla (9.1. alkaen)**

Maanantaisin klo 12.30 - 13.45

Kausimaksu ryhmissä on 20 euroa.

Aiemmin ryhmissä olleiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen. Ryhmiin mahtuu uusia kuntoilijoita.

Tiedustelut puh. 0400 926 921 tai [veli-matti.ahonen@miehikkala.fi](mailto:veli-matti.ahonen@miehikkala.fi)

Viikosta 2 lähtien myös puh. 050 389 2126 tai [mia.saarilaakso@virolahti.fi](mailto:mia.saarilaakso@virolahti.fi)

#### **Miesten kuntosalivuoro "Väkevät Väinöt"**

Keskiviikkoisin klo 18.00 - 19.30 Villinrannan palvelukeskuksen kuntosalilla.

Maksu 20 euroa / kausi. Ilmoittautuminen paikan päällä.

### OMATOIMISEN HARJOITTELUN KUNTOSALIVUOROT

Villinrannan palvelukeskuksessa ja hyvinvointikeskus Kunilassa, 2 € / kerta.

Uusien kävijöiden ilmoittautuminen liikuntaneuvojalle, puh. 040 199 2189 tai [sirpa.heinonen@virolahti.fi](mailto:sirpa.heinonen@virolahti.fi)

Klamilan koulun kuntosalin käyttö on mahdollista salin yleisövuoroilla.

Lisätietoja vuoroista ja avainten lunastamisesta: [www.virolahti.fi](http://www.virolahti.fi) --> Sivistyspalvelut --> Liikunta.

### **KYLÄRYHMÄT (11.1. alkaen)** Kevyttä, hypytöntä kuntoliikuntaa eri välineitä hyödyntäen:

#### **Salo-Miehikkälän seurantalolla**

Keskiviikkoisin klo 13.00 - 14.00

#### **Suur-Miehikkälän seurantalolla**

Keskiviikkoisin klo 14.30 - 15.30

#### **Klamilan koulun salissa**

torstaisin klo 14.30 - 15.30

Kausimaksu 20 euroa. Ilmoittautumiset paikan päällä.



### **JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄ:**

Tule mukaan kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja hyvässä porukassa.

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 10.1. klo 18.30 - 20.00 Virolahden yläkoulun salissa

Kausimaksu 20 euroa. Kauden tarkempi ohjelma löytyy liikuntatoimen kotisivuilta, [www.virolahti.fi](http://www.virolahti.fi)

Ilmoittautumiset puh. 050 389 2126 tai [mia.saarilaakso@virolahti.fi](mailto:mia.saarilaakso@virolahti.fi) tai paikan päällä ensimmäisellä kerralla.

### **VESILIIKUNTA**

Soveltavan liikunnan allasryhmien tiedustelut: Kaakon Kuntohoito, puh. 05 347 1630 tai 040 596 4203