

# JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN LIIKUNTARYHMÄN OHJELMA

## KEVÄTKAUDELLA 2025

Tiistaisin klo 18:15-19:15



Päivä	Teema	Paikka	Ohjaaja	Varusteet yms.
14.1.	Vuodenvaihteen huolto	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
21.1.	Kahvakuulatreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Emma	
28.1.	Villasukka- ja keppitreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	Omat sukat, jopa kahdet
4.2.	Kehonpainotreeni ja Pickleball-pelailua	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Emma	
11.2.	Lumikenkäily	Paikka ilmoitetaan myöhemmin	Mia	Otsalamppu
18.2.	Keskivartalotreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Emma	
25.2.	Talviloma	-	-	
4.3.	Kuminauhatreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
11.3.	Joogaa ja liikkuvuutta	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Emma	
18.3.	Ulkokuntopiiri	Virojoen koulun piha	Mia	
25.3.	Tasapainotreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Emma	
1.4.	Pallo- ja rullatreeni	Virolahden yläkoulun ja lukion sali	Mia	
8.4.	Kuntosalitreeni	Woimawirta-kuntosali	Emma	
15.4.	Porrastreeni	Paikka ilmoitetaan myöhemmin	Mia	
22.4.	Ulkopelejä ja lihaskuntoa	Paikka ilmoitetaan myöhemmin	Emma	
29.4.	Kauden päätös	Bunkkerimuseon ympäristö	Mia + Emma	

Suunnitelma alustava, muutokset mahdollisia. Ryhmämaksu 30 e.