MIKON RYHMIEN LIIKUNTAOHJELMAT SYYSTALVI 2026

vLi ryhmien liikuntaohjelmat

Viikko	vLi 8 Ti 8-10	Paikka	Viikkojen päivämäärät
43	Sisäpalloilu + kuntosali / (venyttely)	Yläsali	43 = 19.10.-25.10.
44	Sisäliikunta	Alasali	44 = 26.10.-1.11.
45	Futsal + kuntosali/pingis	Yläsali + ks	45 = 2.11.-8.11.
46	Sulkapallo/pickleball/pingis	Alasali	46 = 9.11.-15.11.
47	Kuntosali	Kunttari	47 = 16.11.-22.11.
48	Koripallo	Alasali	48 = 23.11.-29.11.
49	Sähly + kuntosali/pingis	Yläsali + ks	49 = 30.11.-6.12.
50	Lentopallo	Alasali	50 = 7.12.-13.12.
51	Lenkkeily / kuntosali (lähialueet)	Yläsali	51 = 14.12.-20.12.
52	Sovitaan myöhemmin	Alasali	52 = 21.12.-27.12.
Viikko	vLi 9 (pojat) To 8-10	Paikka	
43	Sisäpalloilu + kuntosali / (venyttely)	Yläsali	43 = 19.10.-25.10.
44	Koripallo	Alasali	44 = 26.10.-1.11.
45	Sulkapallo/pickleball/pingis	Alasali	45 = 2.11.-8.11.
46	TOISEN ASTEEN TUTUSTUMINEN		46 = 9.11.-15.11.
47	Jääkiekko / lenkkeily	Tuplajäät	47 = 16.11.-22.11.
48	Kuntosali	Kunnonpaikka	48 = 23.11.-29.11.
49	Sähly / Futsal	Salit	49 = 30.11.-6.12.
50	Lentopallo	Alasali	50 = 7.12.-13.12.
51	Lenkkeily (8-9)	Yläsali	51 = 14.12.-20.12.
52	JOULULOMA		52 = 21.12.-27.12.

Muista sopiva liikuntavarustus (sisäliikuntavaatteet ja sisäkengät)!
Taksvärkki pe 20.11., Joululoma 23.12.2026-6.1.2027
Muutokset ohjelmiin mahdollisia!