



**KKI**

## Miesten Patikkasakki Helsinki

---

Miessakit ry käynnistää maaliskuussa 2012 Helsingissä Miesten Patikkasakki -ryhmän. Ryhmä tarjoaa tietoa omaa hyvinvointia tukevan liikunnan perusteista ja mahdollisuuden tutustua asiantuntijan ohjaamana erilaisiin mielenkiintoisiin liikuntamuotoihin mukavassa kaveriseurassa. Tavoitteena on, että ryhmä jatkavat itsenäisesti toimintaansa puolen vuoden ohjelman jälkeenkin. Ryhmä kokoontuu maaliskuu-marraskuussa kaikkiaan kuusi kertaa teemoinaan

- ▶ Äijäjooga
- ▶ Kuntotestaus
- ▶ Jousiammunta
- ▶ Melonta
- ▶ Keilaus
- ▶ Päivävaellus

Osallistumismaksu on vain 40 euroa. Mukaan ryhmään mahtuu kymmenen nopeinta ilmoittautujaa.

Yllä mainittujen tapaamisten lisäksi olemme suunnittelemassa omakustannushintaisesti kirkkovenesoutua ja haulikkoammuntaa hieman suuremmalle porukalle.

### **Lisätietoja antavat ja ilmoittautumisia vastaanottaa ryhmän ohjaaja**

Jarmo Holttinen  
jarmo.holttinen@miessakit.fi  
puh. 044 751 1338

