



K K I

Miesten Patikkasakki Joensuu

Miessakit ry käynnistää maaliskuussa 2012 Joensuussa 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

- ▶ Avantouinti
- ▶ Äijäjooga
- ▶ Kuntotestaus
- ▶ Pyöräretki
- ▶ Melonta
- ▶ Keilaus

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

Lisätietoja antavat ja ilmoittautumisia vastaanottaa ryhmän ohjaaja

Onni Voutilainen
onni.voutilainen@miessakit.fi
puh. 050 365 6138

Tervetuloa mukaan!

