



”LENKKIÄ JA LIHASKUNTOA” 3.10. – 12.12.2016

AIKUISTEN LIIKUNTA JATKUU!

Sotkamon Jymy Ry:n aikuisten liikunta jatkuu hölkkäkauden jälkeen loka-joulukuussa **maanantaisin klo 18-19** teemalla ”Lenkkiä ja lihaskuntoa”. Aloita kestävyysliikunta, jatka kesällä hyvin alkanutta juoksukautta tai valmistaudu tulevaan hiihtokauteen mukavassa porukassa. Lihaskuntoharjoittelu suunnitellaan tukemaan kestävyysliikuntaa ja lihaskunnan osuus syksyn jaksosta on noin puolet. Jakson hinta on 40 EUR. Kokoontuminen Vuokattihallin edessä.



Vetäjät:

Jonna Kemppainen / lihaskunto

Sanna Nikola-Määttä / kestävyysliikunta

Ilmoittaudu joko Sannalle (sanna.nikola@luukku.com tai 0407343597) tai www.sotkamonjymy.fi lomakkeen kautta.

Seuran tarkoitus on tarjota jäsenilleen liikuntaa. Mikäli osallistut vuoden aikana vähintään kahteen aikuisille suunnattuun jaksoon, edellyttää se jäsenmaksun maksamista. Perhejäsenyys 50 EUR/v ja aikuisjäsenyys 30 EUR/v. Lisätietoa seuran nettisivuilta.