



# HÖLKKÄRINKI STARTTAA 8.5.2017

Sotkamon Jymy Ry:n aikuisille suunnattu kestävyysliikunta jatkuu hölkkärinkinä 8.5.2017 klo 18-19 alkaen. Kokoontuminen maanantaisin Vuokattihallin edessä.

Hölkkäringissä tehdään pääasiassa juoksuharjoituksia, mutta voit osallistua myös kävellen, sauvakävelen, pyöräillen tai hiihtäen sillä ringki pyörii ympäri vuoden. Hölkkäringistä saat reippaan startin säännölliseen liikuntaan ja voit halutessasi haastaa itseäsi. Osallistuminen edellyttää seuran jäsenmaksun maksamista.

Lisätietoja Sanna Nikola-Määttä /  
[sanna.nikola@luukku.com](mailto:sanna.nikola@luukku.com) tai 0407343597

Ohjeet seuran jäsenmaksun maksamiselle:  
<https://www.sotkamonjymy.fi/yhteystiedot/jasenasiat/>

