



Sinä Tammelan, Forssan tai Jokioisten 35-55 vuotias mies

Tammelan, Forssan ja Jokioisten liikuntatoimien matalan kynnyksen liikuntaryhmä jatkaa 13.2.2019 klo 18.00-20.00.

Kokoontumiskertoja tulee keväällä 15.

Ryhmä liikkuu monipuolisesti, mutta ei kieli vyön alla. Liikkuminen on tavoitteellista matalankynnyksen liikuntaa.

Jokainen ryhmän jäsen asettaa ITSE oman tavoitteensa. Ryhmän toiminta on mm. luonnossa liikkumista (patikointia, melontaa ym.) uintia, kuntosalia ja keilausta.

Ryhmään voi tulla mukaan kesken toimintajakson.

**Mikäli mielenkiintosi heräsi, ilmoittaudu mukaan
Joni Hernberg puh. 044 514 1341, joni.hernberg @ gmail.com**

Osallistumismaksu on 8€ kerta, laskutetaan jälkikäteen.

Tammelan, Forssan ja Jokioisten liikuntapalvelut



TAMMELA

www.tammela.fi