



# Sinä Tammelan, Forssan tai Jokioisten 35-55 -vuotias mies

Tammelan, Forssan ja Jokioisten liikuntatoimet aloittavat syksyllä uuden matalan kynnyksen liikuntaryhmän 35–55 -vuotiaista miehistä.

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

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

Syksyllä ryhmä aloittaa toimintansa tiistaina 29.8. kokoontuen kahdesti viikossa tiistai- ja torstai-iltaisina kahden tunnin ajan. Kokoontumiskertoja tulee syksyllä 16.

Ryhmään voi tulla mukaan kesken toimintajakson.

**Mikäli mielenkiintosi heräsi, ilmoittaudu mukaan;  
Joni Hernberg, p. 044-514 1341 tai [joni.hernberg@gmail.com](mailto:joni.hernberg@gmail.com)**

Osallistumismaksu on syksyn osalta 45 euroa, maksu laskutetaan osallistujilta jälkikäteen.

**Forssan, Jokioisten ja Tammelan liikuntatoimet**