

Kunnossa kaiken ikää - Kuntoa koriksesta



**Työikäiset ja Eläkeläiset
Naiset ja Miehet**

**Koriksen avulla pysyt
kunnossa!**

Kuntoa Koriksesta.

Haluatko....

- Hengästyä, hikoilla ja hymyillä?
- Kehittää kuntoasi?
- Liittyä samanhenkiseen porukkaan?
- Kokeilla jotakin uutta ja haastaa itseäsi?

**Jos vastasit yhteenkään kysymykseen
KYLLÄ, tule mukaan!**

Koripallo on älykkäiden ihmisten yksinkertainen joukkuepeli

Tarjoamme nyt Korista aikuisikäisille, jotka ovat kiinnostuneita koripallosta ja haluavat harrastaa säännöllistä liikuntaa.

Varusteet:

Tarvitset T-paidan, shortsit ja sisäpelikengät sekä reipasta urheilumieltä.

Kustannukset:

Ensimmäinen kuukausi on ilmainen.
Kausimaksu 45€

Lupaamme jokaisessa harjoituksessa:

- Kolme Hoota: hiki, hengästyminen, hymy
- perustaitoja ja taktiikkaa
- opettavaisia pienpelejä
- ja tietenkin 5 vs 5 peliä!

Harjoitusvuorot:

Kunt naiset: Ti 20.00-21.00, Ke 21.00-22.00 Harjurinteenkoulu sali 1

Kuntomiehet: Ke 21.00-22.00 Harjurinteenkoulu sali 1, Ratakatu 1, Loviisa. Sisään F ovi Paloaseman puolella.

Kuntokorista ruukissa, naiset ja miehet: ma 17.00-18.00 Kirkonkylän koulu, ruukki

Tule mukaan! Meillä kaikki ovat tähtiä!

Ohjaajat:

Lisätietoa: matti Koskinen 040 841 7110
matti.koskinen@pp3.inet.fi
www.hokkibasket.fi

Hokki basket – Koripallohokki