

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 yksinkertai- nen 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:

Marras - joulukuu ilmainen

Lupaamme jokaisessa harjoituksessa:

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

Harjoitusvuorot: Harjuriinne suljettu!

Tilapäiset vuorot joulukuussa:

Ma 20.30 - 21.45 Liikuntahalli

Ti 20.30 - 21.30 Valkon monitoimitalo

To 20 - 21.45 Valkon monitoimitalo

Kuntokorista ruukissa miehet ja naiset:

Ma 17-18 Kirkonkylän koulu, ruukki

Kuntoa Koriksesta - aikuisille

Tule mukaan! Meillä kaikki ovat tähtiä!

Ohjaajat:

Lisätietoa: matti Koskinen 040 841 7110

matti.koskinen@pp3.inet.fi

www.hokkibasket.fi

Hokki basket – Koripallohokki