

Virkeät Ikämiehet -kurssi Keikyässä



Aikataulu ja tarkempi sisältö

Kokoonnutaan torstaisin, yhteensä seitsemän kertaa.

Tapaamispaikka on Keikyän nuorisotalo Puuhala, Pehulankaari 4 (ellei toisin sovita).

- Torstaina 12.3. klo 9.30–11.30
Sovitaan käytännön asioista ja sovitaan liikuntakokeilut. Kahvitellaan.
- To 19.3. klo 12.30–14.00
Liikuntakokeilu: kuntosaliohjaus
- To 26.3. klo 9.30–13.30
Ruuanlaittoa ryhmätyönä, aloittelijalle sopivaa
- To 2.4. klo 12.30–14.00
Liikuntakokeilu toiveiden mukaan
- To 9.4. klo 9.30–13.30
Ruuanlaittoa ryhmätyönä, aloittelijalle sopivaa
- To 16.4. klo 12.30–14.00
Liikuntakokeilu toiveiden mukaan
- To 23.4. klo 9.30–13.30
Ruuanlaittoa ja jatkon suunnittelua

Tervetuloa liikkumaan, kokkailemaan ja juttelemaan miesporukassa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Aapeli Lahtinen, puh. 050-3423934
virkeat.ikamiehet@naasville.fi

Yhteistyössä:

Naasville ry
— Tehetään yhdessä! —

SASTAMALA
sopivasti sykettä