

## Iskmo-Jungsund FRAMSTEG

- Vill du komma igång med motionen under våren?
- Önskar samtidigt lite socialt sällskap?
- Kanske samtidigt behöver gå ner några kilon?

Kom då med i vårt blivande gäng. Här ska vi motionera/träna tillsammans i olika grupper (promenader, löpning, stavgång...). Motionsformen varierar enl. vilken EGEN MÅLSÄTTNING DU själv har. Allt gör vi enligt EGEN kondition, hälsa och vilja. Den som önskar kan satsa mer på promenader, andra kanske vill ha slutmålet att komma igång med att springa och en del behöver kanske mer löpskola? Samtidigt kan du följa våra kostrekommendationer och tappa ngt kilo?

**KURS: ONSDAGar 15.4 -24.6.2009 kl 19.30**

**PLATS: Bk Vallen (Jungsund sportplan)**

*Arr. Iskmo-Jungsund Bk*

*Anne Hämmäläinen 050 5923 892 [anne.hamalainen@korsholm.fi](mailto:anne.hamalainen@korsholm.fi)*

*Anette Häggdahl 050 3390 040 [antte.hdahl@netikka.fi](mailto:antte.hdahl@netikka.fi)*

**Anmäl Er gärna före startdatum till Anne eller Anette eller kontakta oss ifall Ni har frågor! Sprid gärna ut informationen till grannar, bekanta, släkt och vänner. Hoppas vi ses onsdag 15.4 kl 19.30**