

Tule Hesaan 26-27.4!

Kevätviikonloppu pidetään Liikuntamylyssä, Helsingin Myllypurossa, joka on upea monipuolinen liikuntakeskus.

Ilmoittautumiset:

tiistaihin 22.4.2003 mennessä

Maiju Haviselle
p. 03-371 3820
GSM 040-591 0552
s-posti: koputuksia@mpoli.fi

Ilmoita myös mahdollinen majoitusvaraus, sekä osallistutko sunnuntailounaalle!

Yöpyjille on varattu
4 kpl 2 hengen huoneita
Omapohjasta
Helsingin rautatieaseman kupeesta
WC:llä 75€/h ja ilman WC:tä 65€/henk.

Ohjelma:

Lauantai 26.4.

Klo 14.30 asti aamupäivän aikana mahdollisuus tutustua Helsingissä erikoiskokoisia tuotteita tarjoaviin liikkeisiin, ja kokouspaikan lähellä sijaitsevaan Itäkeskukseen.

Klo 15.00 kokoonnumme Liikuntamylyn "kisalemaan" pilke silmäkulmassa ilman erityisiä liikuntapaineita!

Listalta löytyvät esim. rivitanssia, "kiinalainen aamuvoimistelu" eli tai-chi, itsepuolustus, seinäkiipeily, kuntosali, palloilulajeja, sähly, yms. sen mukaan mitä paikallaolijat haluavat. Varusteina mukavat vaatteet ja sisäkengät/tossut tms. Paikalla mahdollisuus suihkuun. Mehutarjoilu!

Tapaamme myös Helsingin kaupungin lähiöliikuntaprojektin liikunnanohjaajan, jonka kanssa tutkailemme erityisryhmämme liikuntamahdollisuuksia ensi syksynä pääkaupunkiseudulla.

Klo 17.00 lähdemme metrolla kohti Kontulaa ja sieltä Kivikkoon bussilla (94B) tutustumaan uuteen toimistoomme. Osoite: Kivikonkaari 7, 00940 Helsinki.

Klo 18.00 jatkamme Itäkeskukseen syömään omalla kustannuksella ja ...

Klo ??. nauttimaan Helsingin yöelämästä. Kysy aikataulusta, eli missä mennään milloinkin Liisalta p. 040-592 2001.

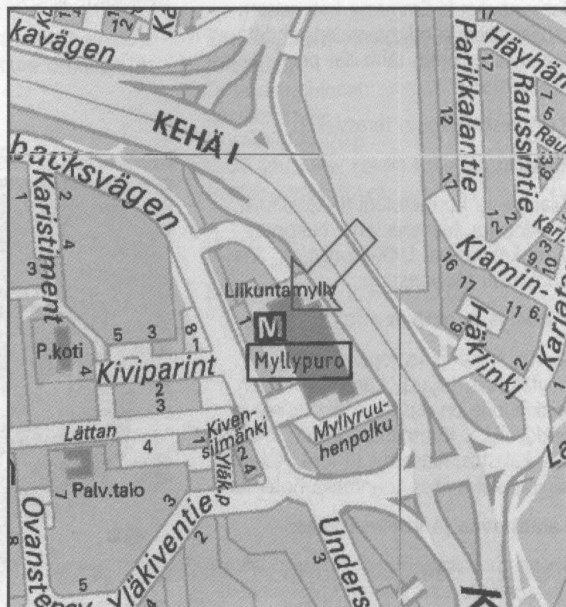
Sunnuntai 27.4.

klo 12.00 Ravintola Myllyrouva, Liikuntamyly. Lounas hintaan 6 € omalla kustannuksella, sisältää 2 lämmintä ruokaa, salaattiyms., normaalit ruokajuomat.

Klo 13.00 Kevätkokous Liikuntamylyn pienessä kokoustilassa. Kahvitarjoilu!



Myllypuron metroasema vasemmalla, Liikuntamyly oikealla



Liikuntamylyn sijainti

Tervetuloa!