

Kaarinan Kulkijat liikutaan yhdessä



Kaarinan Kulkijat jäsentiedote 7/2016



Syksy on parhaimmillaan ja liikunnasta saamme hyvää mieltä☺.

Teijon luontopolkuretkellä meitä oli 24 henkilöä ja koira. Retkisää oli hieno ja nähtävyydet upeat. Kiitos kaikille mukana olleille☺

Sauvakävelyt jatkuvat torstaisin klo 18:00 Keskusurheilukentän parkkialueelta.

Frisbeegolfia pelataan keskiviikkoisin klo 14:00 Vihurihallin edestä.

Keilausta tiistaisin klo 19:30 Kupittaaan keilahallilla. Varaa paikkasi aina maanantaihin mennessä **Ritvalta puh. 040 0227 221**. Hinta 5€/ kenkineen.



Talviuintikauden avajaisia vietetään sunnuntaina 9.10. klo 14-18:00.

Järjestämme kaikille avoimen talviuintitapahtuman Hovirinnan rantasaunalla.

Talviuintikauden avajaiset käynnistävät virallisesti lajin harrastuskauden.

Kokeneet talviuimarit opastavat aloittelijoita ja lajista kiinnostuneita hyisen veden saloihin ja talviuinnin harrastusmahdollisuuksiin paikkakunnalla.

Uimareita pyydetään varustautumaan pyyhkeellä, sukilla tai jalkineilla ja uima-asulla.

Tilaisuudessa kahvitarjoilu ja mahdollisuus ostaa grillimakkaraa.

Monipuoliset terveysvaikutukset houkuttavat talviuinnin äärelle niin nuoria kuin iäkkäämpiäkin uimareita. Uinti kylmässä vedessä rentouttaa, laskee verenpainetta, pitää flunssan loitolla, tuo helpotusta nivelkipuihin ja parantaa unenlaatua. Myös lapset voivat huoletta tutustua lajiin aikuisten valvonnassa. ***Tervetuloa!***



Kaarina Teatterin esitykseen **Mielensä Pahoittaja** on mahdollista saada lippuja sunnuntaille 30.10 klo 17:00. Lipun hinta kahvin kanssa on 19€. (Normaalihinta ilman kahvia on 18€). Varaa lippusi perjantaihin 30.9 mennessä **Pirjolta puh. 050 5356 122**.



Geokätköily koulutusta järjestämme lauantaina 29.10. klo 10-16 Piispanlähteen lastentalon tekstiililuokassa ja lähimaastossa. Kouluttajana aktiiviharrastaja Henri Toukonen. Ota mukaan evästä tai mahdollisuus on ruokailla lähiravintoloissa.

Ilmottaudu **Pirjolle puh. 050 5356 122** maanantaihin 24.10 mennessä.



Muistathan syyskokouksemme maanantaina 17.10. klo 18:30 Koriston talleilla

