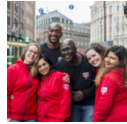


Näytä kuukauslehti selaimessa



Tervetuloa mukaan Y-Care TAT toimintaan!

Y-Care TAT viikko-ohjelma kevät 2019 Uusi kevään viikko-ohjelma on täällä! Tervetuloa mukaan toimintaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Kaikki toiminta on avointa ja maksutonta eri kieli- ja kulttuuritaustaisille.



HNMKY:n Eero Levä U18- maajoukkuevalmentajana Baltic Sea Basketball Cupissa

Helsingin NMKY:n päätoiminen koripallovalmentaja Eero Levä toimi poikien U18-ikäluokan valmennustiimissä viikko sitten Tallinnassa pelatussa perinteikkäässä Baltic Sea Cupissa 2.-5.1.2019.. Turnaus keräsi yhteen tyttöjen ja poikien U16-U18 maajoukkueet Latviasta, Virosta, Ruotsista...



14-vuotiaat tytöt aloittivat SM-sarjan voitokkaasti

14-vuotiaat tytöt avasivat sunnuntaina SM-sarjan kahdella voitolla. Tällä kertaa vieraaksi saapui SBG Lahti, josta voitto numeroin 87-34 ja Lappeenrannan Catz, joka puolestaan kaatui luvuin 35-87. Ensimmäisessä ottelussa vastaan asetui...



Taekwondon peruskurssit alkavat tammikuussa!

Namikan taekwondotoiminta on tunnettu hyvästä yhteishengestä, hyvinvointia tukevasta liikunnasta sekä itsensä kehittämisen mahdollisuuksista - fyysisten taitojen lisäksi vahvistuu niin rohkeus, itsevarmuus kuin keskittymiskyky kärsivällisen harjoittelun myötä. Meillä on ryhmiä Helsingin...



Tervetuloa kuntonyrkkeilyn pariin namikassa!

Kuntonyrkkeilyssä saa niskajumit kyytiä ja kunto kohenee vauhdilla, samalla opit erilaisia nyrkkeilytekniikoita. Meillä on treenejä Helsingin keskustassa, Käpylässä, Malmilla ja Pakilassa aikuisille ja nuorille (+12v). Treenit alkaen 30e/kk. Voit aloittaa...



Tervetuloa Urheilutalolle ja MPH:lle kannustamaan Namikan joukkueita! Namika-
logoilla ilmaiseksi sisään, 3.2. vastassa Kristika
Turusta

Katso otteluiden aikataulut täältä.

image

Yleisurheilun intensiivikurssi 2019

Yleisurheilukoulussa tutustutaan eri yleisurheilulajeihin sekä harjoitellaan perusmotoriikkaa osaavassa valmennuksessa. Ilmoittautuminen avautuu 12.2.2019 klo 12.00!...



09 Helsinki Human Rights -säätiön toiminta siirtyy osaksi Helsingin NMKY ry:n toimintaa

Tiedote 19.12.2018 Julkaisuvapaa 09 Helsinki Human Rights -
säätiön toiminta siirtyy osaksi Helsingin NMKY ry:n toimintaa 09
Helsinki Human Rights -säätiö ja Helsingin NMKY ry ovat sopineet 09
Helsinki...



Taekwondon otteluleiri talvilomalla

Kenelle: 8-16-vuotiaille taekwondoharrastajille Milloin: 18.2.-
22.2.2019, Ma-pe klo 9-16 Missä: Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3
Hinta: alkaen 95 euroa/hlö, hinta sis. joka päivä lämmin lounas ja
välipala 95 e/hlö HNMKY:n jäsenet ja 105 e/hlö ei-
jäsenet ilmoittautuessa 1.2. mennessä. 2.2. alkaen...



Tammikuussa alkaa uusi +40v taekwondoryhmä!

Pe 11.1.2019 alkaen käynnistyy uusi taekwondoryhmä +40v
harrastajille. Mukaan voi osallistua ilman aiempaa kokemusta. Myös
aiemmin kamppailulajeja harrastaneet ovat tervetulleita palaamaan
treenien pariin. Ryhmässä pyritään huomioimaan harrastajien
lähtökohdat ja yksilölliset ominaisuudet turvallisen ja terveellisen...



Alle kouluikäisten liikuntaleikkikoulun kevätkausi alkaa 9.1.2019

Kohderyhmänä tässä kerhossa ovat alle kouluikäiset lapset, jotka
pystyvät toimimaan ryhmässä ilman oman vanhemman välitöntä
läheisyyttä. Toiminnassa lapsi pääsee harrastamaan eri
liikuntamuotoja itsenäisesti ja muiden lasten kanssa yhdessä toimien.
Ammattitaitoisen...



Majoitus Superior-huoneessa:

- * 1-2 aikuiselle ja 0 - 1:lle lapselle (alle 12 vuotta) hintaan 95.00 €/huone/yö.
- * 1-2 aikuiselle ja kahdelle lapselle (alle 12 vuotta) hintaan 105.00 €/huone/yö.

Huonehinnat sisältävät aamiaisen ja ALV:n. Huoneessa 2 vierekkäistä vuodetta ja vuodesohva lapsille. Huomioithan, että tarjous on voimassa niin kauan kuin huoneita on jäljellä.

Perhetarjouksena ravintola Arthurissa:

- * 10% alennus Bistro-annoksista ravintolan aukioloaikoina.
- * Päivän jälkiruoka veloituksetta alle 12 vuotiaalle ruokailun yhteydessä. Tarjous on voimassa 1 - 4 hengelle majoituksen yhteydessä.

Edut ovat voimassa 17.2 - 20.3. välisenä aikana, kun varaat majoituksen myyntipalvelustamme helmikuun aikana. Mainitse varausta tehdessäsi koodi: NMKY/TALVILOMA.

Myyntipalvelumme palvelee ma-to 8-17 ja pe 8-16.
puh. +358 9 173 441
myyntipalvelu@hotelarthur.fi

Haluatko mainostaa uutiskirjeessä?

Peru uutiskirje

