

Mikkelin Nyrkkeilijät 80 vuotta

Tammikuun 5 päivänä vuonna 1937 kokoontui Mikkelin Suojeluskuntatalolle muutaman kymmenen miehen porukka perustamaan nyrkkeilyseuraa.

Seuran nimeksi päätettiin laittaa Mikkelin Nyrkkeilijät. Tämä oli lähtölaukaus Mikkelin alueen järjestäytyneen nyrkkeilytoiminnan aloittamiselle. Ensimmäisenä puheenjohtajana toimi luutnantti Harald Harvo.

Tänä päivänä Mikkelin Nyrkkeilijät ry on yksi Suomen johtavista nyrkkeilyseuroista. Seura toimii aktiivisesti nuorten

nyrkkeilijöiden ja kuntoliijoiden harjoittamisessa. Vuosien saatossa seuran edustajat niin nuorten kuin aikuistenkin sarjas-

sa ovat tuoneet menestystä kilpa-areenoilla. Tällä hetkellä seurassa on noin 200 aktiivista harrastajaa.

Mikkelin Nyrkkeilijöiden johtokunta 2017



Puheenjohtaja
Varapuheenjohtaja
Sihteeri
Rahastonhoitaja
Johtokunnan jäsen
Johtokunnan jäsen
Johtokunnan jäsen
Johtokunnan jäsen
Kunniapuheenjohtaja

Harri Juutilainen
Olli Miettinen
Marika Forselius
Harri Penttilä
Panu Immonen
Jarkko Laine
Jarkko Pitkänen
Vintte Viitanen
Paavo Ollikainen



Suojeluskuntatalo Otavankadulla.

MiNy:n Vilma Viitanen iski EM-hopealle uransa ensimmäisissä arvokisoissa

Mikkelin Nyrkkeilijöiden Vilma Viitanen iski mitaleille alle 17-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailuissa Bulgariassa. Sofiassa 3.-9. heinäkuuta käytävissä nyrkkeilyn EM-kilpailuissa Viitanen oli Suomen ainoa edustaja.

Avausottelussaan Viitanen voitti irlantilaisvastustajansa ja eteni kahdeksan parhaan joukkoon. Seuraavaksi suomalainen kohtasi Ranskan Lorye Ruyerin taistossa EM-mitaleista. Suomalainen iski voiton kaikin tuomariäänin 5-0.

Tiesin ennakkoon ranskalaisen olevan heikko lähiottelussa ja Vilma pyrki ottelemaan lähietäisyydellä. Taktiikkana oli ottaa tila pois heti alusta. Hieman otteissa näkyi ensimmäisen mitaliottelun jännitys, mutta siitä huolimatta onnistuimme noudattamaan sovittua taktiikkaa, päävalmentaja Jarkko Pitkänen kommentoi ottelua.

Viitanen kohtasi Saksan



Emily Pertholdin lauantaina semifinaalissa. Kaksikko oli kohdannut kolme viikkoa aiemmin turnauksessa Slovakiassa. Tuolloin saksalainen vei voiton 2-1. Nyt Vilma käytti hyväkseen revanssin ja voitti ottelun hajoaaniin 4-1. Näin varmistui tie finaaliin.

Suomalainen kohtasi sarjan 57 kiloa loppuottelussa hallitsevan Euroopan mestarin, Slovakian Jessica Triebelovan. Viitanen otteli hienosti läpi ottelun saaden perille näyttäviä osumia. Viidestä arvostelutuomarista yksi näki suomalaisen voittajana joka erässä. Tasainen ottelu päättyi kuitenkin slovakialaisen 4-1 voittoon.

Hieno EM-turnaus Vilmalta kokonaisuudessaan ja kaikki neljä ottelua osoittivat kypsää nyrkkeilyä. Olen erittäin iloinen EM-hopeasta, päävalmentaja Jarkko Pitkänen iloitsi.

Viitanen nyrkkeili mitalin uransa ensimmäisissä arvokilpailuissa. Mitali on myös Mikkelin Nyrkkeilijöiden historian ensimmäinen arvokisamitali naisten/tyttöjen sarjoissa.

PIKKU JOULUT
- 2017 -

KATTAA KOKO ILLAN.

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:
Myyntipalvelu Puh. 029 123 9600 (0,0835 €/puhelu + 0,1669 €/min)
tai sales.suur-savo@sok.fi

RafLaamo RAFLAAMO.FI

Pumppaa rahaa tontiltasi!

Laadukkaat IVT-Lämpöpumput myy ja asentaa

IVT Center Mikkel
Porrassalmenkatu 4
50100 MIKKELI

IVT LÄMPÖPUMPUT

31V HYVÄ SISÄILMASTO

Terveyttä, hyvinvointia, elämisen laatua
Ilmanvaihtolaitteiden huolto, puhdistus, ilmanvirtamittaus ja säätötyöt

Vaihtosuodattimet asuntoilmanvaihtoon

- Yleisimmät LTO-sarjat varastosta
- Suodatinkangas G3/G4 metritavarana
- Suodatinkangas srj. tuuletusikkuna/-luukku.

Yrittäjät JÄSENYRITYS

Varaosapuhaltimet/siipimoottorit

Mikkelin Nuohoustoimi

toimisto@mikkelinnuohoustoimi.fi www.mikkelinnuohoustoimi.fi

Ratatie 2, 50600 Mikkel, puh. 010 423 4030
Lankapuh. 8,35 snt/puhelu+6 snt/min. Matkapuh. 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min. sis alv 24%.

Teräspotket, sillat ja geotuotteet

- Holvisilta KASI
- Rumcor-monilevyt
- Rumtec teräsrummut ja -sillat
- Muovirummut
- Suodatinkankaat
- Geovahvisteet
- Kivikorit
- Pohjaveden suojaus



Oy ViaCon Ab
www.viacon.fi

Vantaa
Puh. 020 760 9200

Vimpeli
Puh. 020 760 9210

Kuopio
Puh. 020 760 9211

Oulu
Puh. 020 760 9209

ViaCon

**AITOA PERINTEISTÄ PAIKALLISTA OSAAMISTA
KAIKISSA AJOKORTTILUOKISSA!**

B-ajokokeiden
hyväksymisprosentti 1.
kerralla tänä vuonna 84%!
PARAS MIKKELISSÄ!
(lähde: Trafiväestö)

Katso kurssimme osoitteesta:
kuljettajaopetus.fi/ajokoulutuskeskus

**MIKKELIN
AJOKOULUTUSKESKUS**
Savilahdenkatu 5-7, 50100 Mikkeli. P. (015) 7600 250




Maanrakennus Mika Tuomainen
maanrakennus.tuomainen@gmail.com

0503543047



BioGTS



**Savon
LAATUSÄHKÖ**

Nordea

MiNy:n Joni Polishsuk iski huhtikuussa SM-kultaa

**Tämä vuosi on ollut perinteiselle mikkeli-
läisseuralle MiNy:lle erityisen voitokas.**

Valmennustehtävissäkin kunnostautunut **Joni Polishsuk** päätti aloittaa tiiviin harjoittelun ja tehdä näyttävän comebackin SM-nyrkkeilyjen alla. Määrätietoinen valmistautuminen ja kropan kiinteyttäminen sekä kovan luokan sparrit antoivat merkkejä siitä, että menestystäkin saattaisi tulla. SM-kilpailuihin nimettiin parhaat ottelijat karsintojen kautta, joista Joni saalisti kolme voittoa.

Ja Suomen mestaruuskisat

oli menestys. Joni Polishsuk iski yleisen sarjan Suomen mestariksi raskaassa sarjassa +91kg!!! Huikean hienossa finaaliottelussa Joni otteli järkevästi ja pehmitti Turun Jyryn **Lauri Korhosen** kaikin tuomariäänin 5-0. Edellisen päivän välierissä tauluun laitettiin myös yksimielisesti Jonin voitoksi 5-0. Mikkelin Nyrkkeilijät palasi näin Jonin saattelemana SM-kultamitali kantaan.



-New Era Tattoo-

Savilahdenkatu 5-7

**MAANRAKENNUS
TIKKA KY**

Vuolteentie 140
52230 Hurissalo

Puhelin 0500 171 174



**Tenholahden
perhekoti**

BiHauki Oy
maaseudun energiaa



NÄKÖPALVELU

TEEMU SALMELA
Optometriisti • yrittäjä
015 211 331
mikkeli@nakopalvelu.fi



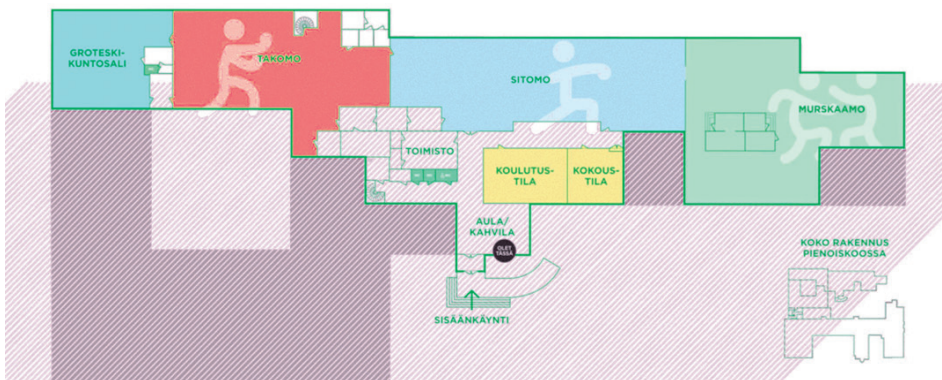
Metsäsairila Oy
Mikkelin kaupungin jätehuolto-oyhtiö



**MIKKELIN
VESILAITOS**

Uudet tuulet puhaltavat uusissa tiloissa

Tervetuloa mukaan Mi-Ny:n laadukkaisiin ohjattuihin treeneihin uudelle Takomo salille osoitteen Suur-Savonkatu 1-3, 50100 Mikkeli. Lisätietoja harrastusvaihtoehtoista saat osoitteesta www.miny.fi



Älä luota tuuriin, vaan valitse varman päälle:

KIINTEISTÖNHOITOA KERTAVEDOLLA!



Tutustu vahvaan osaamiseemme:

 **SAVON TALOHOITO** www.sth.fi

Porrassalmenkatu 1 • 015 321 250

 **Parketti- ja Mattotyo**
M. Myyryläinen Oy
Mikko Myyryläinen

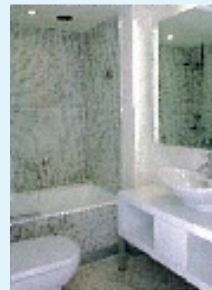
Näverinkatu 4, 50170 MIKKELI
Puh. 0500-557 207, (015) 165 300
mikko.myyrylainen@parketti-ja-mattotyo.inet.fi

Saneeraus ja Rakennus Pelti

Jukka Peltonen

Remontointi- ja rakennuspalvelut

Puh. 050 410 9757



 **OMAJUOMA**

taloasema 
Isännöinnin tulevaisuus
atte.ojanen@taloasema.fi

Taloasema Mikkeli, Porrassalmenkatu 15, 50100 Mikkeli.
Puh. 0400 231 668

Mikkelin Hinauskuljetus Oy

YHDYSKUNTATEKNIIKAN INSINÖÖRITOIMISTO


LAATUTIE OY
0400 898 090


JP YHTIÖT OY


MARSKI DATA
Mikkeli, Vuorikatu 7 • (015) 320 600

Veneilykausi jatkuu!
Päivitä veneesi moottori
Syyskampaa

Suzuki -kampanjan voimassa-oloaika 11.9.-31.10.2017

Malli	Suositteluhinta	Kampanjahinta
DF8AS	2 290 €	1 850 €
DF9.9AS	2 390 €	2090 €
DF20AS	3 690 €	2990 €
DF20ATL	4 750 €	3890 €
DF30ATL	5 950 €	4 890 €
DF50ATL	8 150 €	5 990 €
DF70ATL	10 500 €	7 690 €
DF225TX	21 900 €	18 950 €

SR-KONE MIKKELIN
Kaapelikatu 3, 50130 Mikkeli, puh. (015) 214 530, 0500 699 530
Avoinnna ma-pe 9-17, la 9-13 www.sr-kone.fi



Tervetuloa!


MAK Mikkelin Autokuljetus Oy

Kuljetus- ja nosturiauto- sekä siirtolavapalvelut

Uusi numeromme: 020 7353 910
Kinnarinkatu 2 • www.mikkelinautokuljetus.fi

Että ostaisinko oman asunnon?

No way!

Mistä sitä tietää mihin elämä vielä heittelee. Ja rahallekin voi tulla muuta käyttöä. Vuokralla asut niin pitkään kuin on tarve, elämän tilanteesi mukaan.

 **MIKALO OY**
www.mikalo.fi

Me vuokraamme asunnon.
Sinä teet siitä kodin.



Kuntonyrkkeilyä ryhdyttiin harrastamaan Mikkeliissä jo 25 vuotta sitten



ferno
ASIANAJOTOIMISTO

GRAAFINEN OHJEISTO
Asianajotoimisto Fenno

Aluksi harjoituksia ohjasi Jukka Aho ja paikkana oli Urpolan koulun pieni alasali. Vuosien varrella ohjaajien määrä lisääntyi ja harjoituspaikkakin vaihtui ensin WISA-areenalle Pursialassa ja nyt Kampppiluareena Mikkelin tiloihin



keskustassa. Seuraavassa esittelevät nykyiset ohjaajat omat tarinansa, kuinka he ovat mu-kaan salille tulleet, mikä lajissa viehättää ja mitä ohjaaminen on tuonut elämään.

Elina Kotro: Minusta tuli MiNyläinen vuonna 2002, kun yksissä potkunyaikilpailuissa oli silloinen MiNyn valmentaja, **Ruokosken Matti**, katsomossa ja sain kuulla hänen tuumanneen, että lyöntieni perustekniikka on puutteellinen. Päätin korjata asian ja aloittaa sivulajina nyrkkeilyn, joka nopeasti syrjäytti muut lajit.

Ensimmäinen treenikoke-mus oli **Ollikaisen Paavon Ringside** -treenit ja aktiivisimpina vuosina treenasin kaikissa ryhmissä, niin ottelunyrkkeilyssä, kuin kuntoryhmissäkin. Ehdin nuorempana vähän kilpaillakin, mutta selkävairojen ja lasten syntymien myötä nyrkkeily jäi. Kaipasin kuitenkin edelleen ottelemista ja kuin tilauksesta kuulin, että MiNy on aloittanut aikuis-

ten harrastenyrykkeilyn, jossa on mahdollista päästä myös sparrailemaan. Hakeuduin tähän ryhmään ja eipä aikaa-kaan, kun minusta leivottiin ohjaaja **Vinten** ja **Jaken** vahvistukseksi.

Harrasteryhmä on kunto-nyrkkeilyn ja nyrkkeilyn väli-malli, sen voi ottaa puhtaasti kunnan kannalta, jolloin ei tarvitse sparrata. Mutta jos haluaa kokeilla ottelemista, niin siihen annetaan eväitä ja ohjausta myös. Joillekin har-rasteryhmä on jopa toiminut rampina kilparyhmän tree-neihin. Se nyrkkeilyssä onkin parasta; kaikille löytyy sopiva ryhmä. Ohjaajana saan oman liikunnan lisäksi koulutuksia ja lisätietoa lajin konkareilta ja kehitan omia ohjaustaitoja-ni, eli monta karpästä samalla iskulla!



KAMERALIIKE.FI
KUVASSA MUKANA JO VUODESTA 1923

Porrassalmenkatu 21, Mikkeli | ☎ 015 211 540

Arja Hulkko: Ensimmäi-sen kerran yritin nyrkkei-lysalille joskus 1970-luvun lopulla, mutta silloin tuli tily **EI TYTTÖJÄ SALILLE!** Jouduin odottamaan vuoteen 1992, eli silloin pääsin aloit-tamaan kuntonyrykkeilyn en-simmäisten joukossa kun laji tuli Mikkeliin. **Anun** kanssa hikoiltiin Urpolan koulun alasalissa missä hiki virta-si pitkin seinää. **Ahon Jukka** aloitti koko touhun Mikke-lissä ja sai meidät innostu-maan sata lasissa tähän lajiin. Välillä olin poissa salilta kun asuin Hollannissa, siellä kävin

treenaamassa itsekseni. Sit-ten palasin takaisin Suomeen ja pääsin Wisa-areenalle. Loppuvuodesta 2001 minut houkuteltiin ohjaajakurssil-le Lappeenrantaan. Siitä asti on vetänyt kuntonyrykkeilyä. Tällä hetkellä työstäni johtu-en pääsen vetämään treenejä säännöllisen epäsäännöllisesti, useamminkin olisi kiva pääs-tä salille, mutta vähästäkin voi olla tyytyväinen. Kuntonyrk-keily on tosi hyvä koko kropan treeni, kun on vetänyt kunnan treenin ja tehnyt samalla sa-mat liikkeet itsekin, on olo ihan super hyvä!



Suur-Savon OP

Varmista mielenrauhasi puukaupassa ja metsänhoidossa

Metsänhoitoyhdistys Etelä-Savo on metsäsi lähellä, nyt ja tulevaisuudessa.

Metsänhoitoyhdistyksen jäsenenä saat oman metsäasiantuntijan neuvomaan ja opastamaan metsänhoitoon sekä puukauppaan liittyvissä asioissa.

Soita ja sovi metsäkäynnistä p. 015 537 4000

 **Metsänomistajat
ETELÄ-SAVO**

Me teemme metsänomistajan eteen enemmän

Metsänhoitoyhdistys Etelä-Savo
p. 015 357 4000 • etelasavo@mhy.fi
www.facebook.com/metsanhoitoyhdistys-etelasavo • www.mhy.fi/etelasavo

Puhtaasti paikallista.



BIOSAIRILA OY



Liisa Laine: Aloitin kuntonyrkkeilyn viisi vuotta sitten, tarkoituksena silloin oli löytää yhteinen harrastus minulle ja pojalleni. Poikani ei innostunut kokeilusta, mutta minä sytyin lajille heti ensimmäisistä treeneistä lähtien. Ehdin olla harrastajana reilun vuoden, kun minua kysyttiin mukaan ohjaamaan treenejä. Suoritin ohjaajakoulutuksen seuraavan puolen vuoden aikana, siihen kuului liikuttajakoulutus ja lajiosat. Vajaassa kahdessa vuodessa olin siis löytänyt uuden lajin ja siirtynyt harrastajasta myös ohjaajaksi. Ohjaajakoulutus antoi paljon uutta tietoa nyrkkeilystä ja pääsin tutustumaan lajiin syvemmin. Sain enemmän tietoa harjoittelusta ja sen me-

netelmistä. Toisia ohjattaessa on myös kiinnitettävä enemmän huomiota tekniikkaan.

Parasta lajissa on treenien monipuolisuus, pystyn harjoittamaan mm. tasa-painoa, liikkuvuutta, lihaskuntoa, koordinaatiota ja erilaisia lyöntejä sarjoineen. Nyrkkeilyssä pystyn kehittymään eliniän ajan. Minusta tuntuikin, että mitä enemmän opin, sitä enemmän kiinnitän huomiota mitä pitää oppia ja haluan oppia lisää.

Nyrkkeilyn myötä olen saanut uusia ystäviä sekä tavannut myös aviomieheni. Seurassa toimivia henkilöitä, harrastajia, ohjaajia, valmentajia ja muita yhdistää yksi asia, rakkaus lajiin.



Taina Kekkonen: Minut näkee usein tiistain sekä torstain yleisryhmän ohjaajana. Kuntonyrkkeilyn olen aloittanut yläasteikäisenä alkuvuodesta 2002 kansalaisopiston järjestämältä peruskurssilta, jonka vetäjänä toimi **Harri Penttilä**. Kuntonyrkkeily on kestänyt mukana elämässä opiskeluaikoina, tein lajista lukion liikuntadiplomin sekä kävin Pieksämäellä opiskellessa Kisattarien treeneissä. Oh-

jaajaksi minua houkuteltiin jo joitakin vuosia sitten, mutta tällöin en vastannut MiNy:n kutsuun. Noin vuosi sitten syksyllä ajatusta ohjaamisesta alettiin kypsyttellä uudelleen ja niinpä **Mallan** kanssa lähdimme ohjaajakoulutukseen Tuusulaan. Ohjaaminen on vienyt syvemmälle lajiin, antanut syvyyttä harrastukseen sekä tuonut seuratoiminnan ihmisineen lähemmäksi kuin aiemmin.



Marika Forselius: Menin ensimmäisen kerran kokeilemaan kuntonyrkkeilyä syksyllä 2001 kaverin matkassa. Muutaman vuoden harrastamisen jälkeen tuli pidempi tauko. Uudestaan nyrkkeilysalille tie vei syksyllä 2005. Ohjaajakoulutukseen osallistuin keväällä 2006. Lajissa koukuttaa sen monipuolisuus ja haastavuus. Koko keho tulee treenattua samalla kertaa. Loistavaa stressin purkua, kun pääsee lyömään säkkiä tai pis-

tehanskoja.

Ohjaaminen on tuonut lisää tietoa ja tiedon halua lajia kohtaan. Aina voi oppia itsekin tekniikkaa paremmin. Ohjaaminen on tuonut myös esiintymisvarmuutta. Enää ei niin jännitä puhua suuremman ihmisjoukon edessä. Ja parasta mitä seuratoiminnan myötä on tullut, ovat ihmiset kenen kanssa tätä tehdään. Ilman loistavaa porukkaa tämä ei olisi yhtä hauskaa ja koukuttavaa!



Anu Tiitinen: Aloitin jo v.1992, jolloin laji tuli maailmalt Suomesta ja levisi myös Mikkeliin. Heti ensimmäisten treenien jälkeen tiesin, että tästä minä tykkään. Kävin parin vuoden päästä ohjaajakoulutuksen ja aloin ohjata ryhmiä. Samalla myös kilpailin taitonyrkkeilykil-

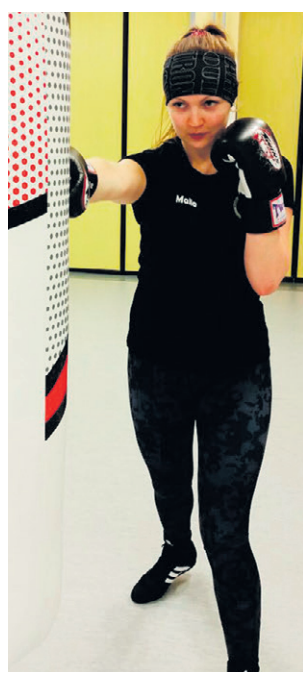
pailuissa, joissa tuomariäänin pisteytettiin teknistä – sekä lajiosaamista. Kuntonyrkkeilyohjaajana olen saanut muista ohjaajista ja seuratoiminnasta uusia ystäviä. Oman ohjaajaporukan yhteishenki on älyttömän hienoa! Samoin kuin tämä laji, siihen ei vaan kyllästy.



Riikka Loponen: Noin 15 vuotta sitten ilmoittauduin kansalaisopiston kuntonyrkkeilyn alkeet kurssille, jota veti **Harri Penttilä**. Innostuin ja alkeiskurssin jälkeen siirryin MiNyyn ja nyt ohjaajana olen ollut jo 10 vuotta. Kuntonyrkkeilyssä parasta on treenien monipuolisuus. Koko kroppa joutuu töihin ja istumatyöntekijänä hartian jumit lähtee kun antaa säkille kyytiä. Pistareiden lyöminen

on ihan parasta! Ohjaaminen koukuttaa. On kiva seurata alkeisryhmän edistymistä ja vanhojen konkareiden laji-intoa vuosienkin harrastamisen jälkeen. Meillä on tosi hyvä ohjaajaporukka ja MiNy tukee meidän kouluttautumista. Alkuvuodesta olimme esim. **Mira Potkosen** kuntonyrkkeilytreeneissä ja **Amin Asikainen** on käynyt meillä vetämässä treenipäivän ohjaajille ja harrastajille.

Malla Peippo: Aloitin kuntonyrkkeilyharrastuksen vuonna 2014. Olin harkinnut jonkun kamppailulajin aloittamista kaverini kanssa jo pidemmän aikaa, Kun näimme ilmoituksen alkavista kursseista, lähdimme kokeilemaan kuntonyrkkeilyä ja hurahdin lajiin heti. Kuntonyrkkeilyssä parasta on lajin monipuolisuus, sillä se sisältää niin tekniikka-, säkki-, ja pistehanskaharjoittelua kuin myös lihaskuntoharjoittelua eri muodoissa sekä paljon muuta. Lajin kautta olen myös tutustunut samanhenkisiin ihmisiin ja saanut uusia ystäviä. Kuntonyrkkeilyn ohjaamisen aloitin loppuvuodesta 2016. Ohjaaminen on erittäin mukavaa, opettavaista ja pal-kitsevaa. Treeneissä pidetään hauskaa ja hiki virtaa.



Metallityö DUFVA

Hietämäentie 4, 50350 NOROLA

Puh./fax (015) 176 222
GSM 050 303 5986

KAARI

RAKENNUS OY

ILMASTOINTISUODATIN OSAAMISTA JO YLI 20 VUODEN AJAN

F-SUOTIMET OY

Meiltä laadukkaat

- Pussisuodattimet
- Mikrosuodattimet
- Laajapintasuodattimet
- Pölysuodattimet

nopealla toimitusajalla!

Suoritamme myös suodatin-kartoituksia kiinteistöissä. Peltiosastomme palvelee suodatin- ja modernisointiosien valmistuksessa

F-Suotimet oy

Tehdas / pääkonttori:

Länsi-Suomi / Loimaa Puh: 020 7545 200 Uusimaa / Helsinki Puh: 020 7545 215 Itä-Suomi / Mikkeli Puh: 020 7545 210

Internet: www.fsuotimet.fi • e-mail: etunimi.sukunimi@fsuotimet.fi



19. vsk.



Julkaisija:
Mikkelin Kampparit ry. • Mikkelin Nyrkkeilijät ry.

Vastaavat päätoimittajat:
Eero Tikanoja, Mikkelin Kampparit
Harri Penttilä, Mikkelin Nyrkkeilijät

Sivunvalmistus: Haumedia Oy

Painopaikka: Kaakon Viestintä Oy, Kouvola paino 2017



Olemme aloittaneet Kamppailuareena Mikkelin uusissa tiloissa, osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3, sisäänkäynti takapihan kautta.

Kuntonyrkkeilyn alkeisryhmä (sopii aloittelijoille sekä lajia jo harrastaneille), harjoitukset maanantaisin klo 17.30-19.00, hinta syyskaudelle yhteensä 90 €.

Kuntonyrkkeilyn yleisryhmä (sopii lajia jo harrastaneille, hieman edistyneempien ryhmä), harjoitukset tiistaisin ja torstaisin klo 17.30-19.00, hinta syyskaudelle yhteensä 90 €.

Aikuisten harrasteryhmä Kuntonyrkkeilyn ja ottelunyrkkeilyn välimuoto, sopii sekä miehille että naisille), harjoitukset keskiviikkoisin klo 16.30-18.00 ja perjantaisin klo 18.00-19.30, hinta syyskaudelle yhteensä 90 €.

Kilpanyrkkeilyn peruskurssi (ottelunyrkkeilystä kiinnostuneille 10-16-v. tytöille ja pojille), harjoitukset maanantaisin ja perjantaisin klo 16.30-17.30, hinta syyskaudelle yhteensä 90 €.

Vekara-boxing (liikunnallista riemua tatamilla ja nyrkkeilysalissa 5-8-vuotiaille tytöille ja pojille), harjoitukset lauantaisin klo 10.00-11.00, hinta syyskaudelle 90 €.

Ringside Club (kevyempää salitreeniä menneiden aikojen loistoja muistellen ja uusia urotekoja suunnitellen), harjoitukset sunnuntaisin klo 10-12, syyskausi sisältyy minkä tahansa maksetun kurssimme hintaan tai vaihtoehtoisesti 20 € kannatusjäsenmaksuna.

www.miny.fi

MiNyn kolme kansainvälistä AIBA nyrkkeilytuomaria

Paavo Ollikainen on toiminut kansainvälisenä tuomarina 24 vuotta.

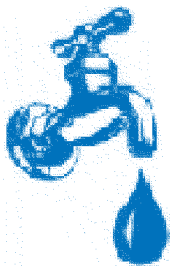
Paavo on ollut vuosien varrella maaotteluissa, kansainvälisissä turnauksissa, pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa, Euroopan mestaruuskilpailuissa ja maailmanmestaruuskilpailuissa sekä Olympiakarsintakilpailuissa. Yhteensä tuomarina kokemusta on kertynyt n. 5 000 ottelusta.

Harri Juutilainen on toiminut kansainvälisenä tuomarina 4 vuotta. Tuomari tehtäviä on kertynyt kansainvälisissä turnauksissa sekä maaotteluissa. Harrilla on tuomari kokemusta n. 1 000 ottelusta.

Jarkko Laine on samoin toiminut 4 vuotta kansainvälisenä tuomarina. Tuomari tehtäviä on kertynyt kansainvälisissä turnauksissa sekä maaotteluissa. Harrilla on tuomari kokemusta n. 1 000 ottelusta.



LVI-MIKKELI OY



Kaikki LVI-työt
sopimuksen mukaan
lvi-mikkeli@surffi.fi

0400 259 266



NAISTINKI

Mikkelin Tilintarkastus
Tilintarkastusyhteisö

rinta-jouppi.com



MARSKIN
MATSIT

MiNyn
salikisat
sunnuntaina
22.10.-17 klo 12

KAMPPAILU
AREENA
MIKKELI
SUUR-SAVONKATU 1-3

Vapaa pääsy

MIKKELIN NYRKKEILIJÄT RY



Ilmanvaihdon puhdistukset ja säätötyöt:

Vesa Laitinen 050 353 3713
Kimmo Rötö 040 910 4203

Nuohoustyöt Ristiinan alue:

Antti Karjalainen 050 353 3710
Miro Kärkkäinen 050 465 2233
Aapo Rötö 050 597 5566

www.rt-nuohous.fi



August
RAVINTOLA

Vanha miljö, uudet kuviot

Avaamme
pian!

Uusi lounas- ja tilausravintola
vanhalla kasarmilla.

www.ravintolaAugust.fi

