

Hyvää heinäkuun ensimmäistä päivää kaikille

Heraklesin toiminnassa on menossa pieni kesärauhottuminen. Vuorot Rusalla ovat tauolla, mutta korvaavat harjoitusvuorot Espoon Kerassa Tempaus Areenalla jatkuvat (ma ja to klo 15-18 ja la 10-13) heinäkuun loppuun (28.7.) asti. Heraklesin jäsenillä on mahdollisuus hankkia OPC:lle kk-kortti jäsenetuhintaan 49e/kk ja jäsenhinnan saa näyttämällä jäsenyys Suomisportista.

Tälle päivälle suunniteltu Helsingin Merimelojien merimelotus on jouduttu sään vuoksi siirtämään.

Heinäkuun 7. päivä kilpaillaan tempauksen ja työnnon suomenmestaruuksista Rönnullä, Heraklesista on myös mukana urheilijoita. Ilmoittautuminen päättyi eilen ja lisää kilpailuista voi lukea: [Tempauksen ja työnnon SM-kilpailut 2024, Rönni - Painonnostoliitto](#)

Heraklesin seuraavat Kuukausikisat järjestetään elokuussa, kilpailut käydään kansallisina. Heinäkuussa pidämme taukoa myös kilpailujen järjestämisestä.

Nautitaan kesästä ja treenataan hyvin!

Niina

pj

--