

1983

40

2023



LUKION

URHEILUVALMENNUS

TORSTAISIN KLO 15:00–16:30

MITÄ? LUKION URHEILUVALMENNUSSESSA JÄRJESTETÄÄN VIIKOTTAISET OHJATUT ILTAPÄIVÄHARJOITUKSET, JOKA SISÄLTÄÄ YLEISTAITAVUUTTA (TASAPAINO-, VÄLINEENKÄSITTELY- JA LIIKKUMISTAITOJA) SEKÄ VAIHTELEVIN TEEMOIN NOPEUTTA, KEHONHALLINTAA, VOIMAHARJOITTELUA JA KESTÄVYYTTÄ.

OPIKELIJALLA ON MAHDOLLISUUS HAKEA URHEILUVALMENNUKSESTA KERRYTYILLÄ TUNNEILLA LUKION VAPAA-VALINTAINEN KURSSI.

KENELLE? SUUNNATTU YKSILÖ- JA JOUKKUELAJIEH HARRASTAJILLE, JOTKA HALUAVAT TAVOITTEELLISESTI KILPAILLA LAJISSAAN, KEHITTÄÄ URHEILIJANA SEKÄ YHDISTÄÄ SAMALLA LUKIO-OPINNOT. KAIKKI LUKIOLAISET OVAT TERVETULLEITA MUKAAN LAJISTA JA IÄSTÄ RIIPPUMATTA. MAX 8 MAHTUU MUKAAN!

MILLOIN JA MISSÄ? TORSTAISIN KLO 15:00-16:30 KAARTEEN KUNTOSALILLA, MUTTA HARJOITTELEMME SÄÄN SUOSIESSA MYÖS ULKONA.

URHEILIJOILLA TULEE OLLA OMA VOIMASSA OLEVA VAKUUTUS.
TOIMINTA ON MAKSUTONTA.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET KERHON VALMENTAJALLE
SOFIA.POHJANEN@TUNTURIKIEKKO.FI PUH. 044-2667922