

1983

40

2023



YLÄASTEEN URHEILUVALMENNUS

TIISTAISIN KLO 14:45-16:00

MITÄ? YLÄASTEEN URHEILUVALMENNUS TOIMII KOULUN JÄLKEISENÄ KERHOTOIMINTANA. JOKA VIIKKOINEN MONIPUOLINEN FYSIIKKAHARJOITUS, JOKA SISÄLTÄÄ YLEISTAITAVUUTTA (TASAPAINO-, VÄLINEENKÄSITTELY- JA LIIKKUMISTAITOJA) SEKÄ VAIHTELEVIN TEEMOIN NOPEUTTA, KEHONHALLINTAA, VOIMAHARJOITTELUA JA KESTÄVYYTTÄ.

KENELLE? KAIKILLE URHEILUSTA KIINNOSTUNEILLE, HARRASTAJILLE SEKÄ KILPAURHEILUN PARISSA OLEVILLE NUORILLE, JOTKA HALUAVAT KEHITTÄÄ ITSEÄN SEKÄ OPPIA UUTTA URHEILIJAN ARJESTA. KAIKKI 7.-9. -LUOKKALAISET NUORET OVAT Tervetulleita mukaan lajista ja urheilutaustasta riippumatta.

MISSÄ JA MILLOIN? HARJOITUKSET TIISTAISIN KLO 14:45-16:00. URHEILUTALOLLA, 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