

KUOPION ALUEEN URHEILUAKATEMIA

Leppävirran lukio



MITEN HARJOITTELU TAPAHTUU?

- 13 lajiharjoittelukurssia, jotka voi laskea osaksi opintojaan
- Yleisvalmennusta ja lajivalmennusta
- Harjoittelu tapahtuu Vokkolassa/Areenalla
- Ti klo 8-10 Lajivalmennusta: jääkiekko ja lentopallo
 - Muissa lajeissa yleisvalmennusta
- To klo 8-10 Lajivalmennusta: salibandy
 - Muissa lajeissa yleisvalmennusta
- Pe klo 8-9 harjoittelu henkilökohtaisen ohjelman mukaisesti

- Lajivalmentajat: salibandy Aapo Pullinen, lentopallo Keijo Manninen ja jääkiekko Jari Tarkiainen/Ville Puranen)
- Yleisvalmentajat: Tiistaisin Reetta Nenonen ja torstaisin Ilpo Koponen

URHEILUVALMENNUSSESSA MUKANA

- Lv 19-20: 15 opiskelijaa, joista
 - Hiihtolajit: 3 opiskelijaa
 - Jääkiekko: 3 opiskelijaa
 - Lentopallo: 5 opiskelijaa
 - Jalkapallo: 2 opiskelija
 - Salibandy: 2 opiskelijaa



URHEILUAKATEMIAAN KUULUVILLE URHEILIJOILLE KÄYTÖSSÄ SEURAAVAT PALVELUT:

- Vesileppis Areena (liikuntasali, kuntosali ja juoksusuora): käyttö veloitusetta aamuharjoitusaikoina (ti, to ja pe klo 8.00–10.00)
- HiihtoAreena: veloitusetta aamuharjoitusaikoina (ti, to ja pe klo 8.00–10.00). Ampumahiihtovuoro to klo 8.00–10.00), harjoitusaikojen ulkopuolella hiihtoareenan käyttö 6 €/kerta
- Vesileppiksen kuntosali: veloitusetta aamuharjoitusaikoina
- Vesileppiksen kylpylä: 4 €/kerta harjoitusaikoina ja harjoitusaikojen ulkopuolella
- Kausikortti (HiihtoAreena, kylpylä, kuntosalit, juoksusuora) lukuvuosi 1.8.2019–31.7.2020. Hinta 150 €/vuosi, josta **urheilija maksaa itse puolet (75 €)** ja Leppävirran lukio puolet (75 €). Opiskelija lunastaa itse kausikortin liikuntatoimistosta (sijaitsee Vesileppis Areenan keilahallissa) maksaen samalla oman osuutensa.

- Urheilijan tulee kyetä todistamaan henkilöllisyytensä ja siten jäsenyytensä Kuopion alueen urheiluakatemiassa, jonka jälkeen hänelle myönnetään sisäänpääsyn mahdollistava kortti. Mennessään harjoituspaikoille, urheilija merkkää käyntinsä vastaanotossa olevaan kansioon.

