

## Hox hox! Treeniä kouluajalla!

- 🏀 Opintojen ja urheilun joustava yhdistäminen.
  - 🏀 Valinnainen liikuntakurssi lisenssiurheilijoille.
- 🏀 Yhteistyössä Raahen lukion ja yläkoulujen kanssa.
- 🏀 Seurojen omia joukkuetreenejä ja lajien yhteisiä treenejä.
- 🏀 Harjoitusajat:
  - 🏀 tiistai ja torstai (klo 08:00-09:15) ja perjantai (klo 13:15-14:30)



### Lisätietoja:



Ohjatun valmennuksen koordinaattori  
Ilkka Kontinaho 0400 – 823911  
Ilkka.kontinaho@kisakontti.fi

