

AIKUISTEN TEKNIKKAUINTIKURSSI

TORNION LIIKUNTATOIMI

AIKUISTEN TEKNIKKAUINTIKURSSI 50€ (uintimaksu ei sisälly hintaan)

ALKAA: 12.8

PAIKKOJA: 12

Aikuisille suunnattu harrastustoiminta vesiliikunnan parissa. Kurssin kesto 12.8-7.10. Hyppää siekin völjyyn mukavaan harrastustoimintaan, jossa keskitytään tekemään uinnista helpompaa ja ennen kaikkea lisäämään liikunnaniloa arkeen. Kurssille osallistuvan täytyy olla yli 15-vuotias ja varsinaista yläikärajaa ei ole. Osallistujan täytyy olla uimataitoinen ja pystyä uimaan vähintään 50m matkan ilman apuvälineitä keskeytyksettä. Kurssin hinta on 50€, johon sisältyy ohjaus ja ratavaraukset. Uintimaksut maksettava erikseen!

Kurssilla harjoitellaan:

taloudellisia uintitekniikoita
vesiliikunnan vaihtoehtoja, kuten vesijumppa- ja juoksu.
treenirutiineja
tarkoituksenmukaista harjoittelua
arkielämän vaikutus harjoitteluun ja toisinpäin.

Kurssi on sinulle sopiva, jos kaipaat vinkkejä vesiliikunnassa kehittymiseen, haluaisit arkeesi harrastuksen tai monipuolistaa liikkumistasi. Kurssin tavoite katsotaan jokaiselle henkilökohtaisesti.

Uintikertoja on 9kpl, keskiviikkoisin 17:30-18:30

Tiedustelut:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja
050 571 3479 / ernest.sammallahti@tornio.fi