



Marraskuussa 2017: UINTITEKNIKKAKOULU

KENELLE:

Uintitekniikkakoulu on tarkoitettu uimataitoisille aikuisille, jotka kaipaavat vinkkejä perusuinnin helpottamiseksi. Kurssilla harjoitellaan selkä-, vapaa- ja rintauinnin osa-alueita (potku, käsiveto, hengitys) ja yhdistetään niistä mahdollisimman sujuva kokonaissuoritus.

Tavoitteena on myös saada oppia ja eväitä uintitekniikoiden harjoitteluun, jotta harjoittelua olisi helppo jatkaa omatoimisesti kurssin päätyttyä. Kurssi sopii uintia jo hieman harrastaneille liikkujille ja kuntouimareille.

HINTA: 80€ /hlö

VARAUKSET:

Kylpylän kassa: 044 7476 520
hyvinvointi@kunnonpaikka.com

MILLOIN:

Uintitekniikkakoulu alkaa maanantaina 6.11. ja kestää kuusi viikkoa 11.12. saakka. Tapaamiset ovat maanantaisin klo 18:00-19:00. Jokaista uintilajia (rintauinti, vapaauinti, selkäuinti) harjoitellaan kaksi tapaamiskertaa.

LISÄTIEDOT:

Jonna Tirkkonen, 050 437 0241
jonna.tirkkonen@kunnonpaikka.com



 **Kunnonpaikka**