

AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU

Yleisurheilukoulussa opetellaan juoksemaan, hyppäämään ja heittämään turvallisesti sekä mahdollisimman oikeaoppisesti. Yleisurheilun 7-ottelun kaikki lajit ja lisäksi muutama heittolaji opetellaan kevään 2010 aikana.



Urheilukoulu sopii kaikenikäisille ja tasoisille: kuntoilijoille, liikkuvien lasten vanhemmille, opiskelijoille – kaikille liikunnasta ja omasta terveydestään kiinnostuneille.



Alustava ohjelma kevät 2010

Kupittaaan urheiluhalli klo 18.30-20.30

ke 13.1.	juoksutekniikka
ke 27.1.	kuulantyöntö
ke 10.2.	pituushyppy
ke 10.3.	aitajuoksu + lähdöt
ke 24.3.	kiekonheitto
ke 7.4.	korkeushyppy
ke 21.4.	pikajuoksut
ke 5.5.	moukarinheitto (ulkona)

Paavo Nurmen stadion klo 17.30-19.30

ke 19.5.	keihäänheitto
ke 2.6.	kertaus ja 2km kävelytesti

Pidätämme oikeuden aikataulun ja sisällön muutoksiin.

Lisätietoja:

<http://www.tuulyleisurheilu.com/>

Urheilukoulumaksu 125€ sisältää :

- 10 ohjattua liikuntakertaa
- 2km kävelytestin
- tietoa ja oheismateriaalia mm. ravitsemuksesta ja urheiluvammoista
- Turun Urheiluliiton jäsenmaksun

Hallimaksu ei sisälly osallistumismaksuun.

Yksittäinen lajiharjoituskerta 16€

Lisätietoja

Taru Uusitalo puh 040 568 8774,
kurssin päävastuullinen ohjaaja.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset sähköpostilla osoitteeseen [taru\(at\)pilatesturku.com](mailto:taru(at)pilatesturku.com)
Ilmoittautumiseen nimi, s-postiosoite, puhelinnumero ja postiosoite.