

# **AVOVESIUINTI KURSSIT KESÄLLÄ 2021**

## **KANGASALAN VESIJÄRVELLÄ VESANIEMESSÄ**

Kurssilla harjoitteleme avovesiuinti tekniikkaa / pääosin vapaauintia

hengittäminen vedessä

suunnistaminen

käsiveto tekniikka

lähtöharjoitus ja rantautuminen

ryhmässä uiminen

varusteet

Kurssin viimeisenä päivänä teemme yhdessä ryhmänä pidemmän uinnin, joko Vesijärvellä tai Onkijärvellä. Vesaniemen uimarannalla on pukuhuoneet, ja harjoituksen lomassa pidämme taukoja. Paikan päällä on myynnissä avovesiuintiin varusteita: uimalasit, uimalakit, uimalasien huurtumisenestoaine, turvakellukkeita ja tarvittaessa märkäpukuja.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro kurssin numero mille ilmoittaudut. Kurssimaksuun sisältyy uimalakki.

<b>kurssi 1</b>	<b>kurssi 2</b>	<b>kurssi 3</b>	<b>kurssi 4</b>	<b>kurssi 5</b>	<b>kurssi 6</b>	<b>kurssi 7</b>
<b>31.5 ma 07-08</b>	<b>6.6 su 14-15</b>	<b>14.6 ma 17-18</b>	<b>21.6 ma 17-18</b>	<b>27.6 su 16-17</b>	<b>5.7 ma 8-9</b>	<b>20.7 ti 9-10</b>
<b>1.6 ti 17-18</b>	<b>7.6 ti 07-08</b>	<b>15.6 ti 07-08</b>	<b>22.6 ti 17-18</b>	<b>28.6 ma 8-9</b>	<b>6.7 ti 8-9</b>	<b>21.7 ke 16-17</b>
<b>2.6 ke 07-08</b>	<b>8.6 ke 07-08</b>	<b>16.6 ke 17-18</b>	<b>23.6 ke 17-18</b>	<b>29.6 ti 14-15</b>	<b>7.7 ke 8-9</b>	<b>22.7 to 9-10</b>
<b>3.6 to 17-18</b>	<b>9.6 to 07-08</b>	<b>17.6 to 07-08</b>	<b>24.6 to 8-9</b>	<b>30.6 ke 8-9</b>	<b>8.7 to 8-9</b>	<b>23.7 pe 16-17</b>

**kurssihinta: 70 e / uimari**

**Kurssille mahtuu 8 uimaria / kurssi**

**maksu: käteinen, laskulla tai liikuntasetelit**

**Ilmoittautumiset [simo.hillo@pedart.fi](mailto:simo.hillo@pedart.fi) p. 0400 594 385**

**[www.pedart.fi/valmennus/otetta-veteen/](http://www.pedart.fi/valmennus/otetta-veteen/)**