



# AVOVESIUINTI KURSSIT KESÄLLÄ 2019

## KANGASALAN VESIJÄRVELLÄ VESANIEMESSÄ

Kurssilla harjoittelempa vapaauintin avovesiuinti tekniikkaa

hengittäminen vedessä

suunnistaminen

käsiveto tekniikka

lähtöharjoitus ja rantautuminen

ryhmässä uiminen

varusteet

Teemme kurssin viimeisenä päivänä 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. Varusteita voit hankkia myös etukäteen: <http://www.kangasalatriathlon.fi/kauppa/>

kurssi 1 / aamu	kurssi 2 / aamu	kurssi 3 / iltapäivä	kurssi 4 / aamu-ilta	kurssi 5 / ilta-aamu	kurssi 6 / aamu-ilta	kurssi 7 / aamu
3.6 ma klo 7 – 8	10.6 ma klo 7 – 8	10.6 ma klo 17 – 18	16.6 su klo 17 - 18	24.6 ma klo 16 – 17	1.7 ma klo 9 – 10	16.7 ti klo 8 – 9
4.6 ti klo 7 – 8	11.6 ti klo 7 – 8	11.6 ti klo 17 – 18	17.6 ma klo 7 – 8	25.6 ti klo 8 – 9	2.7 ti klo 17 – 18	17.7 ke klo 8 – 9
5.6 ke klo 7 – 8	12.6 ke klo 7 – 8	12.6 ke klo 17 – 18	18.6 ti klo 17 – 18	26.6 ke klo 16 – 17	3.7 ke klo 17 – 18	18.7 to klo 8 – 9
6.6 to klo 7 – 8	13.6 to klo 7 – 8	13.6 to klo 17 – 18	19.6 ke klo 7 – 8	27.6 to klo 8 - 9	4.7 ti klo 8 – 9	19.7 pe klo 8 - 9

**kurssihinta: 60 e / uimari**

**Kurssille mahtuu 10 uimaria / kurssi**

**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/)**