



AVOVESIUINTI KURSSIT KESÄLLÄ 2019

KANGASALAN VESIJÄRVELLÄ VESANIEMESSÄ

Kurssilla harjoittemme 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.

kurssi 2 / aamu	kurssi 3 / iltapäivä	kurssi 4 / aamu-ilta	kurssi 5 / ilta-aamu	kurssi 6 / aamu-ilta
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
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
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
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

kurssihinta: 60 e / uimari

Kurssille mahtuu 10 uimaria / kurssi

Ilmoittautumiset simo.hillo@pedart.fi p. 0400 594 385

www.pedart.fi/valmennus/otetta-veteen/