



Jukola-Venla-koulu 2017

Päivitetty 19.1.2017

Helsingin Suunnistajat järjestää keväällä 2017 koulutusta kohderyhmänä henkilöt, jotka osaavat jo suunnistaa kuntorasteilla, mutta haluavat parantaa suunnistustaitoa ja -kuntoa suunnitelmallisesti kohti Jukolan tai Venlojen viestiä.

Kouluttaja: Einari Heinaro

***To 20.4. klo 17.30-18.30 (ulkona 18.30-19.30)**

Pirkkolan uimahallin kerhuhuone no:1, Helsinki
Jukola harjoittelun teesit ja lisäksi mallitreeni suunnistaen.

***Ma 24.4. klo 16.30-20**

Luukin ulkoilumaja, Luukkaantie 33, Espoo
Iltarastit, omatoimisesti

***To 4.5. klo 17.30.-18.30 (ulkona 18.30-19.30)**

Pirkkolan uimahallin kerhuhuone no:1, Helsinki
Taidon syventäminen ja lisäksi mallitreeni.

***Ma 8.5. klo 16.30-20**

Pirttimäen ulkoilumaja, Kunnarlantie 110, Espoo
Iltarastit, omatoimisesti

***Ma 15.5. klo 16.30-20**

Pirkkolan liikuntapuisto, Pirkkolantie 23, Helsinki
Iltarastit, omatoimisesti

***To 18.5. klo 17.30-18.30 (ulkona 18.30-19.30)**

Pirkkolan uimahallin kerhuhuone no: 1, Helsinki
Taidon syventäminen, viimeiset viikot ennen Jukolaa ja lisäksi mallitreeni

***Ma 29.5. klo 16.30-20**

Luukin ulkoilumaja, Luukkaantie 33, Espoo
Iltarastit, omatoimisesti

***Ma 5.6. klo 16.30-20**

Salmin ulkoilualue, Salmentie 75, Vihti
Iltarastit, omatoimisesti

***Ma 12.6. klo 16.30-20**

Solvallan urheiluopisto, Swinghill, Nuuksiontie 82, Espoo
Iltarastit, omatoimisesti

Facebook-ryhmä:

Yhteydenpito, treenivinkkejä ja omatoimiharjoitusten purkaminen toteutetaan suljetussa Facebook-ryhmässä kurssin aikana.

Kurssin hinta: 90€/ osallistuja

Maksu maksetaan ensimmäisellä kerralla paikan päällä käteisellä, liikunta- tai kulttuuriseteleillä, TYKY-liikuntaseteleillä, Virikeseteleillä.

Ilmoittautuminen 18.4.2017 mennessä:

Synnöve Miettinen
synnove.miettinen(at)helsinginsuunnistajat.fi
Puh: 040 512 3288

Tervetuloa!

Helsingin Suunnistajat ry
www.helsinginsuunnistajat.fi