



**Helsingin Suunnistajat**  
www.helsinginsuunnistajat.fi



### **Naisten suunnistuskurssit**

Suunnistusopetusta järjestetään erikseen naisille lyhyenä kurssina (Naisten rastit).

## **NAISTEN RASTIT IV / 2017**

**\*Ti 15.8.2017 klo 18-20**

**Pirkkolan liikuntapuisto, uimahallin kerhohuone**

Helsinki

Muistiinpanovälineet mukaan.

Ulkoiluvälineet

**\*Ke 16.8.2017 klo 18-20**

**Paloheinän ulkoilumaja**

Pakilantie 124, Helsinki

Harjoitellaan Paloheinän metsässä.

Ulkoiluvälineet

**\*Ma 21.8.2017 klo 17**

**Solvalla, Swinghill, Iltarastit**

Nuoksiontie 82, Espoo

Ohjattu maastoharjoitus pienryhmissä.

**\*Ma 28.8.2017 klo 17**

**Vetokannas, Iltarastit**

Vantaanlaaksontie 3, Vantaa

Ohjattu maastoharjoitus pienryhmissä.

**Koulutuksen hinta on 40€ / osallistuja.**

**Maksutapa:** Maksu maksetaan paikan päällä käteisellä, liikunta- tai kulttuuriseteleillä, TYKY-liikuntaseteleillä, Virikeseteleillä.

**Ennakoilmoittautuminen 14.8.2017** mennessä.

mailto: synnove.miettinen(at)helsinginsuunnistajat.fi tai puh. 040 512 3288

Tervetuloa!

**Helsingin Suunnistajat ry**



Piirros: SSL