



Virtain Urheilijoiden

HIPPO- YLEISURHEILUKOULU

KESÄ 2019

✓ NAPEROURHEILUKOULU (2012-2014 SYNT.)

Keskiviikkoisin klo 18-19, urheilukentällä

Urheilukoulupäivät: 5.6., 19.6., 26.6., 10.7. ja 17.7.

Urheilukoulumaksu: 35€/5krt. Hinta sisältää harjoitukset ja urheilukoulupaidan.

Ohjaajat: Pilvi, Annaleena, Jenni ja Virpi, Lisätiedot: Pilvi Raivio p. 044 543 9334

Harjoitellaan liikunnan perustaitoja (mm. juokseminen, hyppääminen ja heittäminen), tutustutaan yleisurheilulajeihin ja pidetään hauskaa liikuntaleikeissä!

✓ 2009-2011 SYNTYNEET

Maanantaisin klo 17-18.30, ajalla: 27.5.-12.8. (ei 3.6.)

Perjantaisin klo 12-13, päivät: 14.6., 28.6., 12.7., 19.7.

Urheilukoulumaksu: 50€/kesä. Hinta sisältää harjoitukset ja urheilukoulupaidan.

Ohjaajat: Sari, Veera, Aino-Kaisa ja Iina-Eerika

Lisätiedot: Sari Kolu p. 044 017 3701

✓ 2005-2008 SYNTYNEET

Maanantaisin klo 18.30-20, ajalla: 27.5.-12.8. (ei 3.6.)

Perjantaisin klo 13-14, päivät: 14.6., 28.6., 12.7., 19.7.

Urheilukoulumaksu: 50€/kesä. Hinta sisältää harjoitukset ja urheilukoulupaidan.

Ohjaajat: Sari, Veera, Aino-Kaisa ja Iina-Eerika

Lisätiedot: Sari Kolu p. 044 017 3701



URHEILUKOULUISSA:

- ✓ *Lajiharjoittelua monipuolisesti* ✓ *Perusominaisuuksien kuten nopeuden, lihaskunnan ja kestävyuden harjoittamista* ✓ *Hauskanpitoa kavereiden kanssa*
- ✓ *Pelaillaan ja kisaillaan* ✓ *Sopii erinomaisesti toisen lajin harjoittelun tueksi ja*
- ✓ *Tukee kokonaisvaltaista kehittymistä urheilijana*



Seuraa meitä Facebookissa: **Virtain Urheilijat - Yleisurheilu**

