

Helsingin Suunnistajat järjestää Jukola- ja Venlakoulun

Koulun kohderyhmänä ovat ne, jotka osaavat jo suunnistaa kuntorasteilla, mutta haluavat parantaa suunnistustaitoa ja -kuntoa suunnitelmallisesti kohti Jukolan viestiä.

Kouluttajana : Kalle Rantala, maajoukkuevalmentaja

to 14.4. Pirkkolan uimahallin kerhohuone no:1 klo 17.30-18.30 (ulkona 18.30-19.30)
Jukolaharjoittelun teesit ja lisäksi mallitreeni suunnistaen.

ma 18.4. Paloheinän ulkoilumaja, klo 16.30-20 Pakilantie 124, Helsinki Iltarastit
omatoimisesti

to 21.4. Pirkkolan uimahallin kerhohuone no:1 klo 17.30.-18.30 (ulkona 18.30-19.30) Taidon
syventäminen ja lisäksi mallitreeni.

ma 25.4. Luukin ulkoilumaja, klo 16.30-20 Luukkaantie 33, Espoo Iltarastit, omatoimisesti.

to 28.4. Pirkkolan uimahallin kerhohuone no: 1 klo 17.30-18.30 (ulkona 18.30-19.30)Taidon
syventäminen, viimeiset viikot ennen Jukolaa ja lisäksi mallitreeni.

ma 2.5. Solvallon urheiluopisto, klo 16.30-20 Nuuksiontie 82, Espoo Iltarastit omatoimisesti

ma 9.5. Pirttimäen ulkoilumaja, klo 16.30-20 Kunnarlantie 110, Espoo Iltarastit omatoimisesti

ma 16.5. Pirkkolan liikuntapuisto, klo 16.30-20 Pirkkolantie, Helsinki Iltarastit omatoimisesti

ma 6.6. Salmin ulkoilumaja, klo 16.30-20 Salmentie 75, Vihti Iltarastit omatoimisesti

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

Ilmoittautuminen 13.4.2016 mennessä.

[synnove.miettinen\(at\)helsinginsuunnistajat.fi](mailto:synnove.miettinen(at)helsinginsuunnistajat.fi) tai

puh. 040 512 3288

Kurssin hinta 90€ / osallistuja

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

Tervetuloa!

Helsingin Suunnistajat ry

www.helsinginsuunnistajat.fi