



AIKUISURHEILUN kestävyys-, pikajuoksu ja hyppylajien leiri 5.-7.10.2018

Kestävyysjuoksuleiriä ovat luotsaamassa Annemari ja Mika Kiekara. Pikajuoksuvalmennuksesta vastaa Oki Vuonoranta ja hyppylajien valmentajana Matti Mononen sekä Heiko Gross.

Leireillä on tarjolla liikuntaa ja virkistystä kaikille oman kuntotason mukaan, olitpa kiinnostunut kuntoilusta tai kilpaurheilusta. Treenien jälkeen rentoutut mukavasti urheilukylpylässämme Sport Spassa! Leiri alkaa klo 17.00 perjantaina ja päättyy sunnuntaina iltapäivällä.

HINTA 150 €/hlö/pe-su

sis. majoitus 2-4 hengen huoneissa täysihoidolla + leiriohjelma.
1 hengen huone lisämaksu 35 €/vuorokausi (rajoitettu määrä)

Netti-ilmoittautuminen 19.9. mennessä: www.tanhuvaara.fi

LISÄTIETOA LEIRISTÄ

Kaikki lajit:
Tanhuvaaran Urheiluopisto
Jarmo Hirvonen
040 7661782

Kestävyysjuoksu
Annemari ja Mika Kiekara
annukka.mikakiekara@gmail.com
Mika 045 226 7170
Annemari 045 226 7171



TREENIÄ & VIRKISTYSTÄ



KESTÄVYYSHARJOITUKSIA



VOIMAHARJOITUKSIA



HYPPYJEN VALMENTAJANA
MATTI MONONEN