

SAUL VALMENNUSPÄIVÄ



Ajankohta: 30.11.2019

Aika: 14.30- 18.30

Paikka: Liikuntamyylly Helsinki,

Osoite: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki

Lajit: Pikajuoksu ja seiväs

Valmentajat: Tiina Lampén ja Nalle Andersson

Valmennuspäivän hinta on 50 € + Liikuntamyyllyn sisäänpääsy 3,5€.

Valmennuspäivään kuuluu kaksi 1,5h harjoitusta. 1.harjoitus lajiharjoitus ja 2.harjoitus on teemalla lajin erikoisvoima.

Harjoitusten väissä pidetään n. 60 minuutin tauko, jolloin on mahdollista syödä omia eväitä.

Ilmoittautuminen: 28.11.2019 mennessä Suomisportissa:

<https://www.suomisport.fi/events/963edc8a-780a-417a-908b-6bd3fba44aa2>

Mikäli et pysty ilmoittautumaan ja maksamaan linkin kautta, voit ilmoittautua sähköpostitse toimisto@saul.fi.

Ilmoittautuminen on sitova.

Lisätiedot: Oki Vuonoranta, oki.vuonoranta@saul.fi, 050 4411330.

Sairastapauksissa palautamme maksun lääkärin/sairaanhoitajan todistusta vastaan.