

Liikuntatiedote 1 / kevät 2023

UINTI

Paljon kysytyt uintikurssit ovat täällä! Tarjoamme keväällä 2023 kaksi uintikurssia ja tällä kertaa aamuvirkuille.

Kurssit ovat sisällöltään samanlaisia. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille. Jos kävit kurssin syksyllä 2022, annathan nyt muille mahdollisuuden osallistua.

Kurssin hinta 15€/kurssi. Ilmoittautuminen alkaa torstaina 9.3. klo 20.00 EKOAY:n tapahtumakaupassa: <https://ekoay.fi/tapahtumakauppa/>

Kurssin kuvaus: Tämä uinnin kolmen kerran tekniikkakurssi on tarkoitettu sinulle, joka pidät uinnista ja jonka uimataito on vähintään 300m yhtäjaksoisesti vapaa-, rinta- tai ja selkäuintia. Lisäksi haluat kehittää uintitekniikkaasi vapaa- ja rintauinnissa taloudellisemmaksi ja tehokkaammaksi sekä saada vinkkejä oman uimatreenisi tekemiseen.

Kerta 1. Vapaauintin perusteet ja tekniikkaharjoittelu.

Kerta 2. Rintauinnin perusteet ja tekniikkaharjoittelu.

Kerta 3. Kertaustunti vapaa- ja rintauinti sekä uinnin apuvälineet (räpylät, pullari, uimalauta).

Uintikurssi 1

Matinkylän uimahalli

Maanantaisin klo 7.15-8.00 (20.3., 27.3. ja 3.4.)

Opettaja: Kaisa Selänne

Uintikurssi 2

Matinkylän uimahalli

Maanantaisin klo 8.00-8.45 (20.3., 27.3. ja 3.4.)

Opettaja: Kaisa Selänne

Mikäli kurseille on kysyntää enemmänkin, järjestämme niitä mahdollisuuksien mukaan lisää.