



Joensuun Uimaseuran Senioreiden uinnin tekniikkakurssi KEVÄT 2019



Hei sinä seniori-ikäinen kuntouimari!

Oletko aina halunnut oppia uimaan helpommin ja paremmalla uintitekniikalla?

Haluaisitko opetella uinnin eri lajitekniikoita rauhallisempaan tahtiin oman ikäistesi seurassa?

Nyt se on mahdollista!

Joensuun Uimaseura järjestää keväällä 2019 senioreiden oman uinnin lajitekniikkakurssin.

Kurssilla harjoitellaan kolmen uintilajin (vapaa-, rinta-, selkäuinnin) tekniikoiden perusteita. Kurssin aikana käydään läpi uinnin hengitystekniikkaa, uintiasentoja, potkuja, rytmiä ja kokonaissuorituksia.

Lähtötasovaatimus: vähintään 50 - 100m yhtäjaksoinen uimataito (tyyli vapaa).

Kurssi on tarkoitettu 60 -vuotiaille ja siitä vanhemmille senioreille.

Mukaan tarvitetset mielellään omat uimalasit (jos sinulla ei ole uimalaseja, saat ne lainaan meiltä) sekä intoa oppia uutta.

Opetus tapahtuu Vesikossa keskiviikkoisin klo 07.00 – 8.00 radalla 4. Ryhmään otetaan maksimissaan 6 senioria.

Ryhmä kokoontuu 7 kertaa seuraavina päivinä: 20.2., 27.2., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4.

Ohjausmaksu: 40 €.

HUOM! Maksu kattaa vain ohjauksen. Ohjausmaksun lisäksi ryhmäläiset maksavat uimahallin normaalien taksojen mukaisen käyntimaksun (myös alennukset, kausikortit yms. käyvät), joka maksetaan uimahallin kassalle. Seuranvakuutus ei kata senioreita eikä aikuisia.

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 20.12. klo 9.00

osoitteessa www.jous.fi -> Seuramappi (Ilmoittautumisohjelma on muuttunut!)

Suosittellemme etukäteen tutustumista ilmoittautumisohjeisiin -> www.jous.fi -> Ajankohtaista



Lisätietoja ja tarvittaessa puhelinilmoittautumiset: tai 044-0991907