



Joensuun Uimaseuran Senioreiden uinnin tekniikkakurssi SYKSY 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 syksyllä 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 65-vuotiaille ja siitä vanhemmille senioreille.

Mukaan tarvitset 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: 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11.

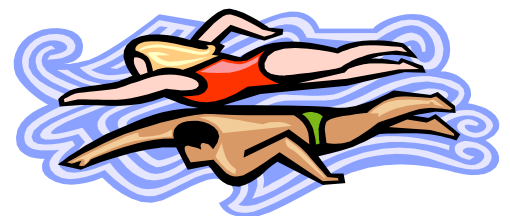
Ohjausmaksu: 40 €.

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 keskiviikkona 14.8. klo 9.00

osoitteessa www.jous.fi -> kohdasta ilmoittautuminen

Voit myös ilmoittaa osallistumisesi samana päivänä numeroon 044-0991907



Lisätietoja: www.jous.fi / 044-0991907