



Joensuun Uimaseuran



Aikuisten uimakoulut

KEVÄT 2019

Yhden kurssin hinta on 75 € (sis. 15 € jäsenmaksun) ja se kestää 6 opetuskertaa. Opetus tapahtuu Virkistysuimala Vesikossa.

Aikuisten alkeiskurssi

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu aikuisille, jotka eivät vielä osaa uida (uimataito 0 metriä). Uimakoulussa harjoitellaan veteen totuttautumista, kokeillaan veden vastusta, painautumista pinnan alle, kellumista sekä liukumista. Opetuksen sisältö muokkautuu ryhmäntason mukaan.

Aika ja paikka: keskiviikko klo 20.15 - 21.00 (9.1. – 13.2.), aaltoallas



Aikuisten alkeisjatkokurssi

Aikuisten alkeisjatko uimakoulu on tarkoitettu aikuisille, joiden uimataito on vähäinen (n. 5-10 metriä). Ryhmässä harjoitellaan alkeisuunteja.

Aika ja paikka: keskiviikko klo 20.15 - 21.00 (20.2. – 3.4.), aaltoallas

Aikuisten jatkokurssi

Aikuisten jatko uimakoulu on tarkoitettu aikuisille, joiden uimataito on vähäinen (10 – 25 metriä). Ryhmässä harjoitellaan alkeisuunteja. Tavoitteena on saada 50 - 100 m

Aika ja paikka: keskiviikko klo 20.15 - 21.00, (10.4. – 22.5.), aaltoallas

Ryhmiiin otetaan maksimissaan 12 henkilöä ja kurssi toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 5.

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 20.12. klo 9.00

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

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

Lisätietoja: 044-0991907