

Tervetuloa Volasen uintitekniikkakurssille

Välkommen på Volanens simteknik kurs

Aloita vuosi 2018 aikuisten uintitekniikka kurssilla!

Valjastimme pitkän yhteistyömme Porvoon uimareiden BS-PU kanssa yrityksemme 80-vuotis juhlavuoden kunniaksi TEIDÄN iloksi.

Kurssi on asiakkaillemme veloituseton ja ryhmiä on kaksi, yksi naisille ja yksi miehille.

Mukaan mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 8henkilöä/ ryhmä.

Mikäli osaat uida vähintään 100m yhtäjaksoisesti ja olet meidän asiakas, tervetuloa!

Uintivalmentajana toimii Kristian Helanne, 10-vuoden kokemus uintivalmennuksesta ja Uimaliiton koulutus nuorten sekä aikuisten uintiin.

Aikataulu

kurssi alkaa sunnuntaina 28.1.2018 jatkuen joka sunnuntai 5-viikon ajan (pois lukien hiihtoloma vko.8). Ensimmäinen sunnuntai alkaa klo.15.00 teoriatunnilla.

Sisältö

Kurssiin sisältyy 5 x uintivalmennus á 45min, sekä alussa teoriatunti. Kurssilla saa myös henkilökohtaisen videokuvauksen, joka analysoidaan yhdessä valmentajan kanssa. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita kunto uinnista ja omaavat jo perustason uintikyvyn.

Sitovat ilmoittautumiset osoitteeseen volanen@volanen.fi (nimi, puhelinnumero sekä sähköposti)

Ilmoittautuminen päättyy 17.1.2018.
Ilmoitamme osallistumisvahvistuksen sähköpostitse 19.1.2018.

Lisätietoja: Risto Volanen 0500-490489

Börja året 2018 med vuxnas simteknik kurs!

Till äran för vårt 80-års jubileumsår utvecklade vi vårt långa samarbete med Borgå Simmare BS-PU till glädje för ER.

Kursen är avgiftsfri för våra kunder och det finns två grupper, en för kvinnor samt en för män.

Till kursen ryms i anmälningsordning 8pers/grupp

Om du kan simma minst 100meter i sträck och är vår kund, välkommen!

Som simtränare fungerar Kristian Helanne. Han har 10-års erfarenhet av simträning och är utbildad av Simförbundet.

Tidtabell

Kursen börjar söndagen den 28.1.2018 kl. 15.00 och pågår varje söndag i fem veckor (förutom vecka 8 /sportlov). Första söndagen start med teori.

Innehåll

Kursen innehåller 5 x simträning á 45min, samt i början teoritimme. Under kursen videofilmas deltagarna individuellt och analyseras tillsammans med tränaren. Kursen lämpar sig för personer som kan simma minst 100meter i sträck, är intresserad av konditions simning och är vår kund.

Bindande anmälningar till adressen volanen@volanen.fi (namn, tel nummer samt e-post)

Sista anmälningsdag 17.1.2018

Vi meddelar alla antagna per e-post den 19.1.2018

Tilläggsuppgifter: 0500-490489 Risto Volanen



I samarbete med

