



KARHULAN URHEILIJOIDEN

AIKUISTEN URHEILUKOULU

TO 1.6.2017 KLO 17:30 ALKAEN

Karhulan keskus kentällä

Aikuisten yleisurheilukoulu tarjoaa mahdollisuuden tutustua ja päästä myös itse kokeilemaan yleisurheilun eri lajeja.

Lajitekniikoiden lisäksi jokaisella kerralla mukana myös yleisurheilijoille tuttuja oheisharjoittelumuotoja niin liikkuvuuden, lihaskunnon kuin voimankin kehittämiseen.

Aiempaa lajikokemusta tai huippukuntoa et tarvitse. Tule siis mukaan tutustumaan yleisurheilun monipuoliseen maailmaan.

Yu-koulu starttaa **to 1.6.** Karhulan keskus kentällä.

Kokoontumiset pidetään pääsääntöisesti **tiistaisin klo 17.30**

ja yhden kerran kesto on noin 1 h.

Tarkemman ohjelman löydät alta.

Ohjelma kesä 2017:

- To 1.6. klo 17.30 Alkutestit
- Ti 6.6. klo 17.30 Lihaskunto
- Ti 13.6. klo 17.30 Kuulantyyöntö
- Ti 20.6. klo 17.30 Pikajuoksu
- Ti 27.6. klo 17.30 Kiekonheitto
- Ti 4.7. klo 17.30 Pituushyppy
- Ti 11.7. klo 17.30 Keihäänheitto
- Ti 18.7. klo 17.30 Kestävyyssjuoksu/mäkijuoksu
- Ti 25.7. klo 17.30 Kolmiottelu
- Ti 1.8. klo 17.30 Lopputestit

Hinta: **8€/kerta, 70€/koko paketti**, mukaan lukien kisat.

Urheilukoululaisen vanhemmille **5€/kerta, 40€/koko paketti**.

Voit osallistua tapahtumiin joko yksittäin tai koko kymmenen kerran sarjaan!

Maksu kentällä käteisellä tai erikseen sähköisillä maksutiedoilla!

Lisäksi oma sarja Silja Line seurakisojen yhteydessä (heittolajit ja pituus/juoksu)

Ilmoittautuminen joko kentällä Satulle tai ennakkoon Timolle. Vetäjänä Satu Airaksinen!

Lisätietoja: Timo Lehtinen 050-3272567, timo.lehtinen@karhulanurheilijat.fi