



Janakkalan Jana
KUNTOLIIKUNTA

Tervetuloa UINTIKERHOON

TERVAKOSKEN UIMAHALLIIN pe 7.9.–30.11.2018

os. Tervajoentie 4, 12400 Tervakoski

UINTIKERHO 1

- klo 17.15–18.10
- Uinnin alkeismerkin suorittaneet tai vastaava taitotaso ja vähintään 10 metrin uimataito uintisyvässä vedessä ilman apuvälineitä



UINTIKERHO 2

- klo 18.15–19.10
- Pohjana 25–50 metrin uimataito uintisyvässä vedessä + perustaidoista liuku, päin- ja selinkellunta, sukellus kainalosyvyudessa, ilman apuvälineitä.

Sisältö: Uinnin tekniikkaa, hyppyjä, sukellusta, hengenpelastusta, merkkisuorituksia, pelejä ja leikkejä.

Janakkalanjana.fi/kuntoliikunta

Ilmoittautuminen ja lisäinfo

- Ilmoittautuminen ja lisäinfo 13.8.–2.9. tekstiviestinä puh. 041 546 3450 tai sähköpostilla peppi773@hotmail.com
- Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä!
- Hinta 80 e / oppilas + hallimaksu
- Opettaja liikunnanohjaaja Päivi Pirnes
- Järjestäjä Janakkalan Jana ry:n kuntoliikunta