

EsTri

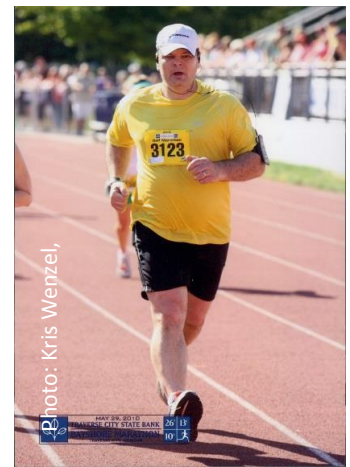
Tule kannustavaan matalan kynnyksen juoksuryhmään!

Ryhmän tavoitteena on, että keväällä 2016 juokseminen tuntuu sinusta hyvältä ja siitä tulee miellyttävä olo. Ohjatut harjoitukset sisältävät tietoutta juoksuvarusteista, juokсутekniikkaa, juoksua tukevaa lihaskuntoharjoittelua, yhteislenkkejä ja ennen kaikkea kannustavaa ilmapiiriä.

Harjoitteleminen sunnuntaisin klo 11.00–12.00 Espoossa Kannusillanmäen väestönsuojassa sekä syys- että kevätkaudella. Harjoituskaudet ovat 6.9.–29.11.2015 ja 17.1.–24.4.2016.

Ryhmän omana ohjaajana on kokenut kestävyysurheilija sekä loistava ohjaajamme Jenni Vuorinen. Jenni on opiskellut mm. fysioterapiaa ja ravitsemustieteitä. Jenni saattaa sinut henkilökohtaisesti juoksun miellyttävään maailmaan.

Osallistumismaksu on 50 € / kausi sisältäen ohjauksen sekä harjoittelupaikkojen sisäänpääsymaksut.



Ilmoittautuminen sähköisessä järjestelmässä osoitteessa <http://heltri.myclub.fi/login> - ”Matalan kynnyksen juoksukoulu”.

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Espoon kaupungin Liikuntapalveluiden kanssa.

Lisätietoja:

- Pasi Raatikainen, espoo.triathlon@gmail.com, 043 82 43 698
- ryhmän ohjaaja Jenni Vuorinen, 040 537 8278

Espoo Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.
6.7.2015, v1.0.0

