



AIKUISTEN / KUNTOUIMAREIDEN /
TRIATHLONISTIEN
TEKNIikka- KLINIKKA

Oulaisten uimahallilla

La 4.3 klo 14-16

Hinta 30€/hlö (sis.uintimaksun + yhden treeniohjelman
omaan uintiharjoitteluun)

Klinikoilla käymme läpi mm.

- 💧 Vapaauintin tekniikkaa
- 💧 Rintauinnan tekniikkaa (halutessanne)
- 💧 Tehoa kuntouintiin
- 💧 Annan työkaluja omaa harjoittelua varten

Vetäjänä toimii Kristiina Kangastalo-Hoda;

*Kilpauinti-, kuntouinti- ja triathlonvalmentaja Loimaalta.

*Koulutusta uinnin valmentamiseen uimaliiton taso I- koulutus sekä useita muita kursseja ja klinikoita. Tänä vuonna uimaliiton taso II .

* Asiakkaiden palautetta: "selkeä opetus" "yksillöllistä" "ottaa huomioon eri tasoiset uimarit hyvin" "hyvä tyyli opettaa" "rento ja hauska" "selittää niin, että ymmärtää" "sai paljon hyviä työkaluja omaan uintiin"

ILMOITTAUDU MUKAAN 28.2.2023 MENNESSÄ sportintti@gmail.com

Ryhmä toteutuu mikäli vähintään 8 uimaria!

Nähdään altailla!!

@sportintti

@sportintti_valmennus

