

## UI KUNNOLLA -KURSSI AIKUISILLE

Järvenpään Uintiklubi järjestää uintitekniikkakurssin aikuisille. Kurssilla käydään läpi perusuuintitekniikat. Kurssin tarkoitus on parantaa uimataitoa ja siten vahvistaa uintia kuntoliikuntamuotona. Kurssin opetus tapahtuu 25 metrin altaassa ja osallistumisen edellytyksenä on vähintään 50m uimataito omalla tyylillä.

Kurssi järjestetään hallin normaalin aukioloajan jälkeen perjantai-iltaisoin klo 19.00-20.30 ja sunnuntai-aamuisin klo 09.00 – 10.15.

**Paikka**

Järvenpään Uimahalli

**Aika ja kesto**

**Kurssi aloitetaan, kun sille on ilmoittautunut vähintään kymmenen henkilöä.**  
Kurssi kestää 5 viikkoa.

**Viikotunnit**

**Perjantaisin 26.09., 17.10., 31.10., 07.11. klo 19.00 – 20.30**  
**Sunnuntaisin 05.10., 12.10., 26.10., 09.11. klo 09.00 – 10.15**

**Varapäiviä pe 14.11., su 16.11. ja su 23.11.**

**Kurssin ohjaaja**

Pasi Haravuori

**Hinta**

100 €

**Sisältö**

8 harjoituskertaa, 11 harjoitustuntia, seuran jäsenyys

**Kurssivaatimukset**

Uimitaito 25-50 m omalla tyylillä

**Tiedotustilaisuus**

Ennen ensimmäistä tuntia järjestetään tiedotustilaisuus, jossa käydään läpi käytännön asiat ja annetaan lisätietoa uinnista harrasteena. **Tiedotustilaisuuden ajankohta ilmoitetaan kurssilaisille myöhemmin.** Kokoontuminen uimahallin aulassa.

**Ilmoittautuminen**

Ilmoittautumisia otetaan vastaan vain puhelimitse 040 747 6196 (max 10 henkilöä).

**Lisätietoja**

Lisätietoja kurssista antaa

Isko Kuitunen

puh. 040 747 6196

