



HOAY:n liikuntatoimikunta järjestää

UIMATEKNIKKAKURSSIN



Torstaisin 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2.2012

paikka: UH MÄKELÄNRINNE

Mäkelänkatu 49

klo. 17.20 – 18.20

kurssin hinta 65€

Aikuisten uintitekniikkakurssi on tarkoitettu aikuisille, joiden uimataito on vähintään kaksisataa metriä.

Kurssilla uintitekniikasta hiotaan mahdollisimman sujuva ja tehokas, harjoitellaan vapaa-, selkä- ja rintauinnin osa-alueita yhdistäen ne sujuvaksi kokonaissuorituksiksi. Uintitekniikoihin yhdistetään myös käännökset, starttivyppy, uinnin potku ja käsivedot.

Tavoitteena on oppia uinnin perustekniikoita ja käännöksiä, joita voi harjoitella itsenäisesti kurssin jälkeen.

Varusteiksi tavallinen uimahallikäyntivarustus, omia uimalaseja suositellaan.

Ilmoittautumiset HOAY:N nettisivujen kautta www.hoay.fi -> [Tapahtumat](#) 16.12.2011 mennessä. Uimakurssi tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä verkkokaupan kautta. Vain maksamalla varmistat paikkasi!