



Hiihtokoulu aikuisille

Onko hiihtotekniikkasi hakusessa tai tasapaino kadoksissa? Tule harjoittelemaan hiihdon eri tekniikoita ja lähde vaikka mukaan Puijon Laturetkelle. Hiihtokoulu soveltuu hiihtoa aloittaville ja taitoa mieliin palauttaville.

Paikka: Puijon Hiihtostadion / Puijon hiihtomaasto

Kokoontuminen aina ensin Puijon Hiihtostadionille

Aika: tiistaisin klo 17:30-19:00

Ohjaaja : Kirsi Roivainen, fysioterapeutti AMK, Fisaf Personal Trainer

Päivämäärä	Sisältö	
ti 7.2.2012	Tutustuminen ja ohjelmaa tasapainon merkeissä	Tasapaino, koordinaatio, toteuttelut suksiin
ti 14.2.2012	Perinteisen tekniikka	Ylämäki / tasaisen maan tekniikka
ti 21.2.2012	Perinteisen tekniikka	Tasamaan tekniikka
ti 28.2.2012	Vapaan tekniikka	Ylämäki / tasaisen maan tekniikka
ti 13.3.2012	Vapaan tekniikka	Tasamaan tekniikka
ti 20.3.2012	Reipas hiihtoharjoitus	Vauhtien kokeilua perinteinen / vapaa
ti 27.3.2012	Reipas hiihtoharjoitus	Vauhtien kokeilua perinteinen / vapaa
ti 3.4.2012	Laskutekniikka	Tekniikkaharjoituksia alamäessä

Hiihtokoulun hinta 3 x 69€. Hiihtokoulun lisäksi voimme lähteä yhdessä hiihtämään Puijon Laturetkeä sunnuntaina 26.2.2012, parhaaksesi katsomalle matkalle. Tämä on omakustanteinen, eikä sisälly hiihtokoulun hintaan. Lisätietoja ohjaajalta hiihtokoulun alettua.