

HARRASTETAPAHTUMA 5. -6.10.2013, Pajulahden Urheiluopisto

Tapahtuma on suunnattu kuntonyrkkeilyn harrastajille. Viikonlopun aikana pääsee harjoittelemaan erilaisten ohjaajien harjoituksissa sekä tutustumaan muihin lajin harrastajiin. Tapahtuma toimii myös jatkokoulutuksena ohjaajille – muiden treeneistä saa hyviä vinkkejä myös omiin treeneihin! Lisäksi sunnuntaina on ohjaajille erikseen omaa ohjelmaa.

Alustava ohjelma

La 5.10.

Klo 09.30 Kuntonyrkkeilyharjoitukset

Klo 11.30 Lounas

Klo 13.00 Luento

Klo 15.00 Kuntonyrkkeilyharjoitukset

Klo 17.30 Päivällinen

Klo 19.00 Aktiivinen venyttely

Su 6.10.

Klo 08.00 Aamupala

Klo 10.00 Kuntonyrkkeilyharjoitukset

Klo 12.00 Lounas

Klo 13.00 Ohjaajien pankki

Klo 14.00 Kuntonyrkkeilyharjoitukset

Tapahtuman hinta

Hinta koko viikonlopulta (la-su) sisältäen majoituksen, ylläpidon sekä koulutuksen 120€.

Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset Nyrkkeilyliittoon internet-sivujen kautta ilmoittautumislomakkeella viimeistään 13.9.2013.

http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin_ilmoittautuminen/

Lisätietoja:



Nyrkkeilyliitto, koulutus- ja nuorisopäällikkö Sanna Laine

snl.laine@kolumbus.fi / 040 – 359 3097

