



Aitakoulu !

Aitakoulu on suunnattu aitajuoksusta kiinnostuneille 12 – 16 vuotiaille urheilijoille; mahdollisuus tutustua lajiin ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.

- ❖ Aitakoulu järjestetään **Turussa** Kupittaaan urheiluhallissa
- ❖ Aitakoulun ohjaajana toimii Pasi Teini
- ❖ Aitakoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi aitajuoksun tekniikkaharjoittelun ohella, aita- ja pikajuoksulle ominaisia perusominaisuusharjoitteita, sekä aita- ja pikajuoksun osaharjoitteita.
- ❖ Aitakoulu kokoontuu **keskiviikkoisin klo 18:45 – 20:15** Kupittaalla, kokoon-tuen kouluttajan ohjeiden mukaan kahden – kolmen viikon välein, kymmenen kertaa toukokuulle asti. Ensimmäinen kerta keskiviikkona 20.11.
- ❖ Aitakouluun ovat tervetulleita myös urheilijoiden valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset aitakouluun **10.11.menessä** sähköisellä ilmoittautumislo-makkeella, johon pääset [TÄSTÄ](#)

Aitakoululaiset otetaan ryhmään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ryhmän mak-simikoko on noin 10 urheilijaa. Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vä-hintään kuusi. Ryhmäläisille ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Tiedustelut Pasi Teini pasi.teini@gmail.com, p. 040-7302483

