



Osta joululahjaksi kausi VU:n urheilukoulussa!

Joulukuun on aikaa reilut kaksi viikkoa ja mikäpä sen parempaa kuin ostaa lahjaksi kausi urheilukoulussa!

Ilmoittautua voi koska tahansa ja uudet harrastajat voivat tulla kokeilemaan kaksi kertaa veloituksetta.

Ilmoittautumislinkit löydät nettisivuiltamme ja ilmoittautuminen tapahtuu nyt Suomisportin kautta. Linkin ilmoittautumisivuille löydät perinteisesti seuran nettisivuilta. Sieltä pääset valitsemaan oikean ikäryhmä ja osallistutko harraste vai valmennusryhmään. Klikkaamalla ikäryhmän perässä olevaa linkkiä pääset Suomisportin sivuille, jossa voit sitten valita haluamasi harjoituskerrat. Hinta muokkaantuu aina jäljellä olevan ajan mukaan, eli maksu on näin ollen ajalle joulukuu 2021-syyskuu 2022. **Mikäli ostat urheilukoulupaketin lahjaksi, hinta lasketaan tammikuusta eteenpäin.**

Aikuisten urheilukouluun pääset ilmoittautumaan [täältä](#).

Mikäli tarvitset apua Suomisportin aktivoinnin kanssa, ole yhteydessä osoitteeseen: suomisport@olympiakomitea.fi

Tervetuloa mukaan Viipurin Urheilijoiden toimintaan!

Terveisin,

Viipurin Urheilijat

Ilmoittautuminen kaudelle 2021-2022

Kauden päätös/palkitseminen 11.12

Liikuntamyllässä!

Vallitsevan koronatilanteen vuoksi joudumme valitettavasti peruuttamaan kauden päätöksen ja joulujuhlan. Kauden päätös oli tarkoitus järjestää Karjalatalolla sunnuntaina 12.12. klo 15-17.

Pidämme palkitsemistilaisuuden kaudesta 2021 harjoitusten yhteydessä lauantaina 11.12 Myllypuron liikuntahallilla klo 12.30 alkaen.

Kokoonnutaan ensin katsomoon, josta siirrymme hallin keskelle seiväspatjojen läheisyyteen. Palkitaan ja muistetaan kauden 2020 ja 2021 menestyjät ja tsempparit.

Tämän jälkeen ryhmät voivat aloittaa suunnitellun harjoituksensa.

Tervetuloa!

Urheilullisin terveisin,

Sanna



Tulevia tapahtumia

Kauden päätös ja joulutauko

- 11.12. Myllypuron liikuntahallilla klo 12.30
- Joulutauko 22.12.2021- 3.1.2022

Kilpailut

- 11.12.2021 VANTAA Aktia maantiejuoksucup 2. osakilpailu
- 22.-23.1. SM-hallimoniottelut (M/N22-19-17, P/T15), Lahti
- 19.-20.2. SM-hallit aikuiset, Kuopio
- 11.-13.3. Tampere Junior Indoor Games, Tampere
-

Kilpailukalenteriin pääset [tästä](#).

Kilpailukalenterista löydät kaikki hallikauden kilpailut joten rohkeasti vain ilmoittautumaan!

Aikuisten

Juoksukoulu starttaa helmikuussa!

Aikuisten juoksukoulu starttaa jälleen ensi vuoden tammikuussa.

Juoksukoulut on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita juoksuharrastuksen aloittamisesta. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Juoksukoulussa saat tietoa oikeanlaisesta juoksuharjoittelusta ja sen aloittamisesta, juoksutekniikasta, lihaskuntoharjoittelusta ja kestävyysharjoittelusta.

Hinta sisältää:

- 3 luentoa
- lihaskuntoharjoittelua
- nopeusharjoittelua
- kestävyysharjoittelua
- osallistumisen Länsiväyläjuoksuun

Koulu järjestetään Myllypuron liikuntahallin lähimaastossa ja mahdollisuuksien mukaan hallilla.

Juoksukoulu päättyy 24.4. Länsiväyläjuoksuun

Aloitamme luennolla seuran toimistolla.

Aloitus: TORSTAI 3.2.2022

Juoksukoulun hinta: 190€

Valmentajina toimii Lotta Joenpolvi ja Mikko Tissari.

Yhteystiedot: toimisto@viipurinurheilijat.fi

[Ilmoittaudu Juoksukouluun](#)



Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!

Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:

**Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e
Aikuisille 70e**

Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.

Osoite annankatu 31-33 D57
00100 Helsinki
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.

Lisätietoja löytyy osoitteesta



Viipurin Urheilijat Ry
Jauhokuja 3
00920 Helsinki

[Kotisivut](#)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.