****

VOIMAILUJAOSTO

****

**Voimailujaoston toiminta käsittää painonnoston sekä voimanoston valmennusta ja kilpailutoimintaa.**

**JAOSTO PITÄÄ PUNTTIKOULUA KAUDELLA 2016 - 2017 LAUANTAISIN JA TIISTAISIN**

Punttikoulu on suunnattu 10 vuotta täyttäneille tytöille ja pojille sekä naisille ja miehille.  (Myös nuoremmat voivat osallistua, mikäli innostusta riittää!) Urheilutausta ei ole välttämätön, jokainen voi osallistua omien edellytystensä mukaan. **Punttikoulussa mm pelataan lämmittelyksi erilaisia pelejä, harjoitellaan eri nostomuotojen tekniikoita aluksi keppien avulla sekä treenataan nostoja oikeilla painoilla jokaisen oman tason mukaan.**

Jos kilpaileminen kiinnostaa, niin Kirin nimissä voi osallistua kisoihin.  Kouluttajina vuorottelevat **Kari Tuuliniemi (puh 0400-515407), Arto Lähdekorpi, Mirja Tamminen, Päivi Tuuliniemi, Iina ja Mika Puskala.**

**Treeniajoiksi on sovittu**

**tiistai klo 18.30 – 20.00 (Karviasalissa) ja lauantai klo 15 - 16.30 (Palloilusalissa).**

Tarvittaessa vuoroja muutetaan ja lisätään. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Lisätietoja Karvian Kirin nettisivuilta, os <http://karviankiri.sporttisaitti.com/>