

# AIKUISTEN URHEILUKOULU KESÄLLÄ 2026!



Kesällä starttaa **aikuisten yleisurheilun starttikurssi**  
**Jämsässä Paunun kentällä ajalla 3.6. - 5.8.2026.**  
Treenit etupäässä **ma ja ke klo 18-19:15.**

Treeneissä harjoittelemme eri ominaisuuksia ja yleisurheilulajeja,  
Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa yleisurheilukokemusta,  
mutta mahdollisuus on osallistua myös kilpailuihin. Painotus treeneissä on  
turvallisessa, kehoa tukevassa liikunnassa vammoja ehkäisten.

Käymme viikoittain läpi erilaisia hyppyjä, heittoja ja juoksuja.  
Lajien ohessa kehitämme ominaisuuksia kuten nopeutta, ketteryyttä,  
kimmoisuutta, tasapainoa, lihaskuntoa sekä voimaa.  
Ohjelmaan kuuluu myös leikkimieliset seurakilpailut.  
Ensimmäinen seurakisa Paunussa jo 25.5. klo18 (ilmainen osallistuminen).

**Kesän hinta 98€ sisältäen jäsenmaksun 15€.**  
Hinta ei sisällä vakuutusta eikä yleisurheilulisenssiä.  
Hinnasta jo mukana oleville jäsenille alennusta **-15€**  
ja jos lapsi/lapset tai toinen aikuinen mukana Vireessä lisäksi **-10€ alennusta.**

**Ilmoittaudu mukaan: [www.kaipolanvire.fi](http://www.kaipolanvire.fi)**



**Kaipolan Vire**