

SYYSTAUKO YHTEISTREENEISTÄ

Syyskuun viimeinen harjoituskerta on torstaina 17.9.2015, minkä jälkeen alkaa syystauko. Syystauko on 21.9 - 17.10.2015 . Treenit jatkuvat syyslomaviikon sunnuntaina 18.10.2015. Vistan koulun remontista johtuen harjoitukset ovat Vistan koulun II - salissa.

Yu-kouluryhmä : vuonna 2005 ja aikaisemmin syntyneet

(jos olet vasta aloittanut yleisurheilun suosittelemme vielä yu-kouluryhmää)

tiistaisin klo 17 - 18.00 ja sunnuntaisin klo 11.00 - 12.30 Vistan koulun II - salissa

Nuorisoryhmä: vuonna 2004 ja aikaisemmin syntyneet

tiistaisin klo 20.00 - 21.00 ja sunnuntaisin klo 12.30 - 14.00 Vistan koulun II - salissa

Ykkössaliin ei tämän hetkisen tiedon mukaan päästä vielä vuodenvaihteen jälkeen.

JUNIOR JUOKSUKOULU

Junior Juoksukoulu on Suomen Urheiluliiton kehittämä konsepti 6 -12 -vuotiaalle lapsille. Juoksukouluun on rakennettu yhtenäinen tuntisuunnitelma sekä juoksuvihkonen lapsille.

Juoksukoulu Junior on viiden harjoituskerran paketti, jonka avulla lapset pääsevät tutustumaan juoksemiseen. Juoksemisen taidot on helppo omaksua tekemällä ja kokeilemalla. Mitä paremmin ja oikeammin osaat juosta, sitä mukavampaa se on!

Paimion Urheilijoiden yleisurheilujaosto järjestää **Junior Juoksukoulun** yu-kouluryhmälle syystauon aikana. Edellisen kerran Junior Juoksukoulu yu-kouluryhmällä oli keväällä 2013. Juoksukoulu sisältyy kausimaksuun.

Ohjelma

ma 21.9.	klo 17.00 - 18.00 Yu-kenttä	Juoksemisen salat
ma 28.9	klo 17.00 - 18.00 Yu-kenttä	Vauhtia
to 1.10.	klo 17.00 - 18.00 Yu-kenttä	Yli aitojen
ma 5.10	klo 17.00 - 18.00 YU-kenttä ja pururata	Mars maastoon
ti 6.10.	klo 16.00 - 17.00 Yu-kenttä	Kilpaillaan

Ilmoittautumiset 20.9.2015 mennessä hermann.kossi@kolumbus.fi tai 041 549 8007

JUNIOR
JUOKSU KOULU