



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 alkaa marraskuun puoleen väliin mennessä, kokoontuen kouluttajan ohjeiden mukaan kymmenen kertaa huhtikuulle, n. kahden-kolmen viikon välein. Alustava kokoontumisaika on: **Keskiviikko klo 18:45-20:15**
- ❖ Aitakouluun ovat tervetulleita myös urheilijoiden valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset aitakouluun **3.11.mennessä** [sähköisellä ilmoittautumislomakkeella](#)

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

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

