



Akilleen Energiahiihtokoulu / Infolehtinen

Toiminta syksy 2010 - kevät 2011

Sisäharjoitteluvuoro, Näse skola alk. 6.9.2010

- Hiihtokoulu 6-12 v. maanantaisin klo. 18.30-19.30
- Talenttiryhmä 13-v. ja vanhemmat maanantaisin klo. 19.30-20.30

Ulkoharjoitukset, alk. 1.9.2010

- Kokonniemen laskettelukeskus klo. 18.30, sauvat mukaan
- Hiihtoharjoitukset / sarjakilpailut, lumitilanteen mukaan

Valmentajakoulutusta kiinnostuneille vanhemmille

- la-su 11-12.9.2010, FSS valmennuspäällikkö Henrik Byggmästar, erillinen info myöhemmin.

Muu koulutustoiminta & käytännön harjoitteluvinkkejä

- Nuoren urheilijan ravinto-oppi, luennoitsijana ravintoasiantuntija Olli Ilander ke. 22.9 klo. 18.30, Albert Edelfeltinkoulu.
- Lihashuolto, käytännön harjoituksia isoille ja pienille ma 4.10 ja ma. 1.11, Näse skola klo. 18.30, fysioterapeutti Petri Kitula.

Sulan maan- & syysleiri, Jämin hiihtotunneli

- Valmennusleiri aktiivihiihtäjille ja heidän vanhemmilleen 15-17.10, Jämi, hinta ilmoitetaan myöhemmin.


Akilleen Energiahiihtokoulun hinta: 35 €/lapsi tai 100 €/perhe.

Hintaan sisältyy: Sportful hiihtopipo (arvo 35 €) joka jaetaan marraskuussa, Hiihtopassi (arvo 10 €) joka oikeuttaa osallistuman kansallisiin hiihtokisoihin, jäsenmaksu kaudelle 2010-11 (arvo 8 €), ohjattuja sisä- ja ulkoharjoituksia, mahdollisuus vanhempien valmentajakoulutukseen, mielenkiintoisia luentoja ja mahdollisuus osallistua seuran järjestämään syysleiriin (Jämi) sponsoroituun hintaan.

Maksa summa Akilleksen hiihtojaoston tilille: 405010-518620, ilmoita lapsen/perheen nimi.

Lisäinfoa: AnnSofi Pitkänen, puh.. 050 443 3545, ann.sofi.pitkanen@porvoo.fi.



Sponsored by
 PORVOON ENERGIA
BORGÅ ENERGI