

JUOKSUKOULU

Haluatko aloittaa juoksuharrastuksen? Onko tavoitteenasi juosta maraton tai puolimaraton? Ehkäpä haluat parantaa ennätystäsi.

Suosittu juoksukoulumme starttaa jälleen.

Koulun sisältö:

- Henkilökohtainen kuntotesti alussa ja lopussa
- Kenttätesti ryhmätestinä alussa ja lopussa
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma yhdeksän viikon jaksoissa
- Kahdeksan luentokertaa, asiantuntijoina liikunnan, liikuntalääketieteen ja ravitsemuksen asiantuntijat
- Etukortti, jolla alennuksia mm. varusteista ja Terwahölkän osallistumismaksusta

Ajankohta: Ensimmäinen tapaaminen Ma 24.8.2009 klo 18.00. Koulu päättyy Terwahölkään toukokuussa 2010.

Paikka: Hotelli Cumulus, kokoustila, Kajaaninkatu 17, 90100 OULU

Hinta: 300,00 €

Ilmoittautumiset: ODL Liikuntaklinikka
puh: 010-3452154
liikuntaklinikka@odl.fi

