

# Aikuisten uintikurssi

---

## Tornion liikuntatoimi

### Aikuisten uintikurssi

hinta: 40€ (uintimaksu ei sisälly hintaan)

alkaa 14.1

paikkoja: 10

Aikuisille suunnattu harrastustoiminta vesiliikunnan parissa. Kurssin kesto 14.1-20.5. Hyppää siekin mukaan mukavaan harrastustoimintaan, jossa keskitytään lisäämään liikunnaniloa arkeen. Kurssi on suunnattu yli 15-vuotiaille ja varsinaista yläikärajaa ei ole. Osallistujan täytyy olla uimataitoinen ja pystyä uimaan ainakin altaan mitan (25m) ilman apuvälineitä keskeytyksettä. Kurssin hinta on 40€, johon sisältyy ohjaus ja ratavaraukset. Uintimaksut maksettava erikseen!

Kurssilla harjoitellaan:

taloudellisia uintitekniikoita

vesiliikunnan vaihtoehtoja, kuten vesijumppa ja -juoksu.

treenirutiineja

tarkoituksenmukaista harjoittelua

arki-elämän vaikutus harjoitteluun ja toisinpäin.

Kurssi on sinulle sopiva, joka kaipaat vinkkejä vesiliikunnassa kehittymiseen, arkeesi harrastuksen tai monipuolistaa arkiliikuntaa. Riittää, että tulet omana itsenäsi mukaan. Ryhmästä saa mukavaa vertaistukea liikkumiseen. Kurssin tavoite katsotaan jokaiselle erikseen.

uintikerrat: 18kpl, tiistaisin 17.45-19.15

**Kurssille ilmoittautuminen Tornion verkkokaupassa keskiviikkona 18.12 klo 12.00**

Tiedustelut:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / [ernest.sammallahti@tornio.fi](mailto:ernest.sammallahti@tornio.fi)