

VHS Aktia Hiihtokoulu 2012

Aktia - hiihtokoulu on tarkoitettu lapsille, nuorille ja aikuisille. Aikaisempaa hiihtokokemusta ei tarvita. Hiihdon ohjaus tapahtuu iän/osaamisen mukaisissa ryhmissä. Koulu järjestetään KESKIVIKKOISIN klo 18 - 19 Hakunilan urheilupuistossa ja TORSTAISIN klo 18 - 19 Petikon kuntoradan parkkipaikan läheisyydessä.

Tule oppimaan ja harjoittelemaan hiihtämisen taitoja koko perheen kera!

Hakunilan hiihtokoulun ohjelma

4.1 P Kouluun ilmoittautuminen klo 17.30. Perinteisen hiihdon alkeet/sauvakävely (selviää tiistaina 3.1 - seuraa nettisivujamme!)

11.1 P Tasapaino ja vuorohiihto

(hiihtokoululaisten vanhemmille väline/voiteluinfo)

18.1 V Vapaan hiihtotavan alkeet/sarjahiihto

25.1 V Tasapaino, perusluistelu

1.2 P Mäen nousu ja lasku, tasatyöntö

8.2 V Mäen nousu ja lasku, Wassu

! 14.2 P 1-potkuinen tasatyöntö, viestikisailuja HUOM TIISTAI !

(22.2 Ei hiihtokoulua, talviloma – omatoimista hiihtelyä!)

29.2 V Mogren, viestikisailuja

7.3 V Luisteluhiihdon tekniikkaharjoituksia

(14.3 Ei hiihtokoulua, Sotungin puistohiihdot V, tule osallistumaan tai katsomaan!)

21.3 P Perinteisen hiihdon tekniikkaharjoituksia

28.3 V/P Hiihtokoulun päätös, Naamiaiset (kaikki pukeutuvat), kisailuja, temppeja sekä diplomien jako

Ohjelma löytyy kotisivuiltamme tai kysymällä ohjaajilta. Ohjaajilta saa opastusta varuste- ja voiteluasioissa. Pukeudu aina sään mukaisesti ja lämpimästi. Ja ennen kaikkea – Ota reipas ja iloinen mieli sekä muutama kaverikin mukaan! Pakkasraja on –15C.

Hiihtokouluun voit osallistua seuran jäsenmaksulla (Alle 10v. 20€, Alle 15v. 30€, Aikuisen 50€ tai kokoperhe 100€). **Yksi hiihtokoulukerta maksaa 15€.** Pankkiyhteys Aktia Tikkurila 405513-271982. Lisätietoja erja_salmela@luukku.com /040-9614222.

Tervetuloa!!!