



SUKSILLA SUJUVASTI 9.1.-20.3.2017

AIKUISTEN HIIHTOKOULU ALKAA!

Sotkamon Jymy Ry:n aikuisten kuntoliikunta jatkuu 9.1.-20.3.2017 hiihtokoulun merkeissä **maanantaisin klo 18-19:30**. Tervetuloa mukaan nappaamaan maailman parhaat tekniikkavinkit, kohottamaan kuntoa yhteislenkkien avulla ja ehkäpä ottamaan tavoitteeksi Vuokatti-hiihto 25.-26.3.2017!

- 9.1.** Vapaan suksilla taitoa, tasapainoa, välineenhallintaa (Vesa Mäkipää)
- 16.1.** Vapaan tekniikat (Jussi Piirainen)
- 23.1.** Perinteisen tekniikat (Esko Paavola)
- 30.1.->** Yhteislenkit (Sanna Nikola-Määttä)

Kokoontuminen Urheiluopiston kentällä. Pakkasraja -15°C.
Jakson hinta on 45 EUR.

Hiihtokouluun osallistuville Vuokatti-hiihto hintaan 40 EUR (20 km/30EUR).

Lisätietoja: sanna.nikola@luukku.com tai 0407343597

Ilmoittautuminen: www.sotkamonjymy.fi lomakkeen kautta.

Seuran tarkoitus on tarjota jäsenilleen liikuntaa. Mikäli osallistut vuoden aikana vähintään kahteen aikuisille suunnattuun jaksoon, edellyttää se jäsenmaksun maksamista. Perhejäsenyys 50 EUR/v ja aikuisjäsenyys 30 EUR/v. Lisätietoa seuran nettisivuilta.