

*Kalajoen
Juokkarit*



HYVÄN OLON JUOKSUKOULU 2013

onko liikunta lähellä sydäntäsi?

pidät ulkoilusta?

haluat oppia lenkkeilemään?

haluat lenkkeillä hyvässä seurassa?

Jos vastasit kyllä joihinkin edellisiin kysymyksiin, tule mukaan

JUOKSUKOULUN, tavoitteena on

- kannustaa ja ohjata omaehtoiseen ja tavoitteelliseen kuntoiluun
- antaa eväät oman henkilökohtaisen tavoitteen asettamiseen
- tarjota uutta ja ajankohtaista tietoa kestävyysliikunnasta ja –
valmennuksesta, ravitsemuksesta, lihashuollosta sekä
juoksuvaatetuksesta ja –varusteista
- antaa perustietoa valmistautumisesta erimittaisiin juoksutapahtumiin
- liikkua ja harjoitella ohjatussa ryhmässä
- oppia alkeita myös yleisurheilun hyppy- ja heittolajeihin

JUOKSUKOULUN hinta 90 euroa

- kuntotestit, kuntotason määritykset 2-3 kertaa koulun aikaa
- kuntotason mukainen harjoitusohjelma
- ohjatut yhteisharjoitukset viikoittain
- asiantuntijaluennot ja infotilaisuudet
- yhteinen asuste ja muuta materiaalia
- syksyllä juoksukoulun yhteinen päätösillallinen

JUOKSUKOULUN ilmoittautumiset

- **ILMOITTAUTUMINEN** ma 6.5. mennessä jouko.moilanen [at] kalajoki.fi tai
aloitustilaisuudessa ti 7.5. klo 18.00

ALOITUS tiistaina 7.5. klo 18.00 kaupungintalolla

- **ALOITUSTILAISUUS JA UKK-KÄVELYTESTI** 7.5. klo 18.00