

## **Hiihtäjän valmennuspalvelut:**

Haluatko lisäpotkua hiihtoharrastukseesi? ODL Liikuntaklinikan ja Hiihtokonsultin hiihtovalmennuspaketit sisältävät hiihtoharjoittelua parhaiten tukevat palvelut. Ne sopivat niin aloittelijoille kuin hiihtoa jo enemmän harrastaneille. Hiihtovalmennukset toteuttaa Hiihtokonsultti Aleksi Harjula ja testaukset ODL Liikuntaklinikka.

### **Valmennuspaketti 1**

Sisältää yhden tekniikkavalmennuksen (1x 90min) ja sykerajatestin (tai vaihtoehtoisesti lihastasapainokartoituksen). Hinta 117 €.

### **Valmennuspaketti 2**

Sisältää yhden tekniikkavalmennuksen (1x 90min), 2 kk:n harjoitusohjelman ja sykerajatestin (tai lihastasapainokartoituksen). Hinta 142 €.

### **Valmennuspaketti 3**

Sisältää kaksi tekniikkavalmennusta (2x 90min), 2 kk:n harjoitusohjelman ja sykerajatestin (tai lihastasapainokartoituksen). Hinta 157 €.

### **Tekniikkavalmennukset:**

Paikka: Sankivaaran latu (kokoontuminen ampumahiihtopenkalla)

ti 27.2.2024 klo 17.00-18.30 Perinteinen

ti 27.2.2024 klo 18.45-20.15 Vapaa

ma 11.3.2024 klo 17.00-18.30 Vapaa

ma 11.3.2024 klo 18.45-20.15 Vapaa

**Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi) tai [jaakko.tornberg@odl.fi](mailto:jaakko.tornberg@odl.fi)**