



Intersport Juoksukoulu Oulu

29€/hlö (norm. 79€)

Osallistujien kesken arvotaan Salomon Aero Blaze 3 Gravel juoksukengät (arvo 140€)
Arvonta suoritetaan ensimmäisellä kerralla 22.4.
Juoksukoulun osallistujille tarjotaan myös ilmainen FootBalance jalka-analyysi

Sopii aloittelijoille tai kertauksena myös jonkin verran juokseville.
Hyvät täsmävinkit myös juoksutapahtumiin!

Paikkavaraus: <https://www.hiitokonsultti.fi/hinnasto/>

Vetäjä: Aleksi Harjula

Alustava sisältö:

Ke 22.4. klo 18-19 – koordinaatiot + juoksutekniikka

Ke 29.4. klo 18-19 – lämmittely + mäkijuoksu

Ke 13.5. klo 18-19 – lämmittely + erilaiset hölkkä/juoksuvauhdit

Ke 20.5. klo 18-19 – erikoistapahtuma

Yleinen info:

Juoksu/hölkävarustus mukaan

Osoite: Intersport Oulu Valkea, Isokatu 23, 90100 Oulu

-Kokoontuminen alakerrassa

-Jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin laita sähköpostia

-Juoksukouluun osallistumisen voi perua 48h ennen kurssin alkua.

Sen jälkeen peruutukset vain lääkärintodistuksella.

Lisätietoja: Aleksi Harjula, 040-1259525, [aleksi.harjula\(at\)hiitokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula(at)hiitokonsultti.fi)

#juoksukoulu #oulu #intersport #hiihtokonsultti

