



Intersport juoksukoulu 2.0 Oulu

39€/hlö (norm. 79€)

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

Vetäjä: Aleksis Harjula

Alustava sisältö:

Ke 14.5.2025 klo 18-19 - hölkkä/juoksu sis. koordinaatiot / juoksutekniikka

Ti 20.5.2025 klo 18-19 - lämmittely + mäkiharjoitus/portaat

Ma 26.5.2025 klo 18-19 - lämmittely + nopeusharjoitus

Ma 2.6.2025 klo 18-19 - hölkkä/juoksu sis. juoksutekniikka

Yleinen info:

Juoksuvarustus mukaan

Osoite: Heinäpään urheilukeskus, Tyrnäväkuja, 90400 Oulu

Kokoontuminen kuntoportaiden alla

-Jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin laita sähköpostia

-Juoksukouluun osallistumisen voi perua 48h ennen kurssin alkua. Sen jälkeen peruutukset vain lääkärintodistuksella.

Lisätietoja: Aleksis Harjula, 040-1259525, [aleksi.harjula\(at\)hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi)

