

Perinteisen Hiihtokurssi 9.2.2022 klo 18-20
39€/hlö (max 8hlöä)

Paikkavaraukset: (*katso ohjeet sivun alaosasta)
<https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti/fi>

Sopii aloittelijoille

Hiihtokurssi on Hiiosessa. GoogleMaps: Hiironen DiscGolfPark, Urheilupuistontie, Oulu. Kokoon-tuminen toisella parkkipaikalla, frisbeegolf paikan edessä. Vetäjä: Aleks Harjula

9.2.2022 klo 18-20. (2h) Hiihtotapa: Perinteinen.

Sisältö:

Vuorohiihto - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen ylämäkihiihdossa. Puethan riittävästi vaatetta tai ota varavaatetta mukaan.

Yksipotkuinen tasatyöntö - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen toiminnan oikea rytmittäminen tasamaalla ja loivassa ylämäessä.

Tasatyöntö - Rytmilliset harjoitteet ja oikeaoppiset taloudelliset liikeradat. Harjoitteet painottuvat oikeisiin liikerataharjoitteisiin, käsien ja jalkojen sekä keskivartalon toiminnan oikea rytmittäminen tasamaalla ja loivassa ylämäessä.

(*)

Osta Perinteisen Hiihtokurssi ja varaa paikkasi heti:

-Mene sivustolle: <https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti>

-Mene viikon 6 kohdalle päivään 9.2.2022

-Paina ”Varaa” -painiketta

-Kirjautu sisään / luo käyttäjätili varaaheti-sivustolle:

-Paina seuraavaksi ”Varaa aika” tai ”Varaa ja maksa aika”

(-jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin valitse ”Varaa aika”. Tässä tapauksessa siirrä 39€ käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti liikuntaeturahaa tai pyydä lasku)

(-jos maksat verkkomaksulla heti, niin valitse ”Varaa ja maksa aika”)

-Nyt paikka on varattu / maksettu

-Sähköpostiin tulee varaustiedot

-Perinteisen Hiihtokurssin 9.2.2022 voi perua 7pv ennen kurssin alkua (tämä peruutusmahdollisuus koskee tätä Perinteisen Hiihtokurssia 9.2.2022)

Pakkasraja -15°C

Lisätietoja: Aleks Harjula, 040-1259525, aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi

Huom! Paikka vain 8 henkilölle ja kesto 120min!