

Kuntouinti

maanantaisin (11.1, 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 15.2, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 12.4, 19.4 ja 26.4) 19.10-20.00

=Uinnin tekniikkaa ja vesiliikuntaa leppoisassa hengessä ja hyvässä seurassa!

Lukukauden aikana tehdään tekniikkaharjoituksia eri lajeista, mm. rinta- ja selkäuinnista, sekä jumpataan ja juostaan vedessä.

Syke nousee ja kunto kasvaa, samalla kun opitaan uimaan!

Ohjaaja: Suvi Auvinen

