

Kaikki tytöt ja pojat tervetuloa kokeilemaan lajia.



Yhteistyökumppanit:



TCD C&R Oy

- Tietovarastot ja raportointi
- Ohjelmistokehitys
- Tiedolla johtaminen
- Palautekyselyt- ja järjestelmät

www.tcdcon.com

POP Pankki
Siilinjärven Osuuspankki

Tule pankkiin,
jossa Sinua
kuunnellaan!

Siilinjärvi • Vuorela • Kuopio • Mänttö • Nurmes • www.poppankki.fi

**PIENKONE
EKSPERTIT**

Tervetuloa Tuiskun mäkikotka- kouluun



Siilinjärven Ponnistuksen mäki- ja hiihtoseura järjestää vuosittain **tutustu mäkihyppyyn – tapahtuman Kuilun hyppymäellä. Tapahtumassa kaikilla halukkailla on mahdollisuus tulla kokeilemaan mäkihyppyä oikeilla mäkisuksilla, turvallisesti pienestä lumihyppyristä. Jos innostuit lajistasi, on sinulla mahdollisuus ilmoittautua Tuiskun mäki- ja hiihtokouluun. Tutustu mäkihyppyyn tapahtumasta ja mäki- ja hiihtokoulun aloituksesta ilmoittamme erikseen vuosittain**

Mäki- ja hiihtokoulussa pääset tutustumaan turvallisesti mäkihyppyyn ja yhdistetyn saloihin, opettelet mäkihyppyä perustekniikoita, kuten: vauhtimäen laskeutusta, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäki- ja hiihtokoulussa tempuillaan suksilla ja opetellaan hiihdon taitoja. Saat seuran kautta käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäki- ja hiihtokoulun hinta on 90 Euroa

Mäki- ja hiihtokoulupaketti sisältää:

- Asiantuntevan ohjauksen, noin 1,5 tunnin harjoitus viikossa
- Oikeat mäkihyppyvälineet
- Ski-Passin, joka sisältää vakuutuksen
- Mäkihyppyseuran pipon

Voit käydä kokeilemassa mäki- ja hiihtokoulua kolme kertaa maksutta!

MÄKI- JA HIIHTOKOULUOHJELMA

Mäki- ja hiihtokoulun ohjauksesta vastaa koulutetut ohjaajat.

Harjoitukset pidetään Kuilun mäki- ja hiihtokeskuksessa. Paikalle on hyvä saapua noin 10 minuuttia aikaisemmin, jotta välineet ehditään jakaa ennen harjoituksen alkua. Harjoitukset alkavat aina alkuverryttelyllä (leikkejä ja pelejä). Vaatetuksesi kannattaa valita lämmin talvivaatetus, jossa on mukava liikkua. Muista lämpimät käsineet. Varaa mukaan myös useampi pari villasukkia varpaiden lämmikkeeksi.

ILMOITTAUTUMINEN

Tutustu mäkihyppyyn – tapahtumassa Kuilun mäki- ja hiihtomontussa.

Voit myös ilmoittautua nettisivuilla www.siipo.com/makikoulu josta saat lisätietoja harrastamisesta.

