

Kaikki tytöt ja pojat tervetuloa kokeilemaan lajia.



Yhteistyökumppanit:



Tervetuloa Mäki- kouluun



Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaoston järjestämä **mäkikoulu** aloitetaan **13.2.2017 alkaen**. Mäkikoulu kestää huhtikuuhun 2017 lumitilanteesta riippuen.

Mäkikoulussa pääset tutustumaan turvallisesti mäkihypyyn ja yhdistetyn saloihin, opettelet mäkihypyyn perustekniikoita, kuten: vauhtimäen laskuasentoa, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäkikoulussa temppuillaan suksilla ja opetellaan hiihdon taitoja. Saat seuran kautta käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäkikoulun hinta on 100 Euroa

Mäkikoulupaketti sisältää:

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

Voit käydä kokeilemassa mäkikoulua helmikuun ajan maksutta!

MÄKIKOULUOHJELMA

Mäkikoulun ohjauksesta vastaa koulutetut ohjaajat.

Harjoitukset pidetään alustavan suunnitelman mukaan Kuilun mäkikeskuksessa pääsääntöisesti **maanantaisin klo. 18.00 - 19.30, 13.2.2017 alkaen**. 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

Tuiskun lumirieha –tapahtumassa 25.1.2017, 18.00-19.30 Kuilun monttu.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja nettisivuilla www.siipo.com/makikoulu

