

# UIMASEURAN RYHMÄLLE JUOKKSE

**Osallistumismaksu 300€**  
Hintaan sisältyy:  
Harjoitukset 3krt/vko, luennot,  
sisään pääsymaksut,  
seuran jäsenyys vuodelle 2016,  
osallistumismaksu  
Pyhtään minitriathloniin

**Aloitusinfo:**  
Sunnuntaina 10.1.2016  
Uimala Katariinassa  
klo 17.00

## TRIATHLONKOULU JÄRJESTETÄÄN UUELLEEN

Uimaseura Aquila järjestää toisen kerran suosituksi osoittautuneen triathlonkoulun. Koulu järjestään tammi-heinäkuussa 2016 Kotkan seudulla.

Koulu sopii kuntoilua aloitteleville tai jo sitä harrastaville triathlonista kiinnostuneille aikuisille. Kouluun kuuluu uinnin tekniikkakurssi, joten se soveltuu myös heikon uintitaidon omaaville.

**Vaatimukset:**  
- Pohjoismaisin kriteerein määritelty uimataito (200 metriä yhtämittaista uintia, josta 50 m selällään)  
- Kiinnostus monipuoliseen kuntoiluun

Uimaseura  
**AQUILA**

Kurssille otetaan max. 30 uutta harrastajaa  
TERVETULOA MONIPUOLISEN HARRASTUKSEN PARIIN!  
Ilmoittautumiset Uimaseura Aquilan internetsivujen kautta  
<http://www.uimaseura-aquila.fi/>

Tarkemmat tiedot kurssin sisällöstä:  
Imke Höfling      Timo Hokkanen  
[imke70@web.de](mailto:imke70@web.de)      [timo.k.hokkanen@gmail.com](mailto:timo.k.hokkanen@gmail.com)