

HelTRI

Kunnon elämää triathlonkoulussa

Suomen suurimman triathlonseuran Helsinki Triathlonin laadukas triathlonkoulu ottaa uusia oppilaita. Taavoitteena on osallistua pika- tai perusmatkan kilpailuun kesäkuussa 2015 toinen toistaan tukien.

Koulu aloittaa to 8.1.2015 harjoitellen tammikuusta kesäkuulle seuraavasti:

- maanantaisin klo 19 – 20 kuntopiiri Vuosaarella
- tiistaisin spinningharjoitus klo 20 – 21 kaksi kertaa kuukaudessa Meilahdessa
- torstaisin yhteisharjoitus vähintään kaksi kertaa kuukaudessa (yhdistelmäharjoittelua, pyörälenkkejä, avovesiuintia jne.)
- lauantaisin uintitekniikkaharjoitus Jakomäessä klo 14 – 15
- sunnuntaisin juoksutekniikkaharjoitus klo 12 – 14 Myllypurossa



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

Koulun rehtorilla Jaakko Wähäsillalla on käytössään jokaisessa harjoituksessa kunkin lajin erikoisopettaja.

Kouluun otetaan 16 triathlonin aloittajaa tai lajista jo hetken nauttinutta aikuista. Osaathan kuitenkin uida 400 m yhtäjaksoisesti jollain uintityylillä?

Hinta on 85 € / kk sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset, 6 kuukautta kattavan viikkokohtaisen harjoitusohjelman sekä seuran juomapullon. Kokonaishinta on vain 510 € + vuoden 2015 Helsinki Triathlon ry:n aikuisjäsenmaksu 70 €. Laskutusjakso on 3 kuukautta.

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.net, 043 82 43 698
- koulun rehtori Jaakko Wähäsilta, jaakko.wahasilta@heltri.net, 045 113 6193

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.
12.12.2014, v1.0.0



Copyright Pasi Raatikainen 2014.



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

