

ALOITTELIJAKURSSI 2018

TriathlonSuomi

Päivämäärä	Viikonpäivä	Aika	Treeni	Paikka	Vetäjä	
20.tammi	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Suvi	Matti
23.tammi	Tiistai	18:00-19:15	Aloitusluento	Liikuntamyly	Minna & Tatu	
23.tammi	Tiistai	19:30-20.45	Juoksu	Liikuntamyly	Minna & Tatu	
27.tammi	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Suvi	Matti
29.tammi	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahti	Essi	
3.helmi	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Suvi	Matti
6.helmi	Tiistai	19:30-20.45	Juoksu	Liikuntamyly	Minna & Tatu	
10.helmi	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Suvi	Krista
12.helmi	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahti	Minna	
13.helmi	Tiistai	19:30-20.45	Juoksu	Liikuntamyly	Minna & Tatu	
19.helmi	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahti	Minna	

Uimahallin ja Meilahden sisäänkäsymaksu sisältyy kurssin hintaan. Liikuntamylyn sisäänkäsymaksu (3,5 € / krt) jää osallistujien kustannettavaksi. Liikuntamylyssä ja Meilahdessa on lukolliset kaapit. Omat lukot siis mukaan.

Mikäli et pääse kaikkiin alkeiskurssin yhteistreeneihin, ei hätää! Voit kurssin jälkeen tulla treeniryhmämme harjoituksiin korvaamaan väliin jääneitä harjoituksia.