

Hiihtokoulu, syksy 2024

Harjoitukset klo 18.00 tiistaisin

Hiihtokouluun ovat tervetulleita kaikki yli 6-vuotiaat lapset ja nuoret!

- ti 27.8. Kirkkokallio:sauvakävely, pelit ja leikit
- ti 3.9. OleFitin piha: rullahiihto/-luistelu/pyöräily
- ti 10.9. OleFitin piha: rullahiihto/-luistelu/pyöräily
- ti 17.9. Näsin kuntorata: Sauvakävely, loikat
- ti 24.9. Kirkkokallio: Porrastreeni + kuntopiiri
- ti 1.10. Ruosniemi: Sauvakävely + sauvarinne
- ti 8.10. Kirkkokallio: Nopeus ja koordinaatio, tasapaino, kehonhallinta
- ti 15.10. Kirkkokallio: Juoksukuntopiiri
- ti 22.10. Syysloma

Loppusyksyn ohjelma ilmoitetaan myöhemmin! Seuraa myClubia! Heti kun päästään lumille, niin pidetään hiihtokoulu myös torstaisin! Lisätiedot: Mikko Tenho (050 505 7410)

Satakunnan Hiihdon syksyn yhteisharjoitukset ovat:

- Pe 16.8. Klo 17 Kirkkokallio tasotesti juosten eri sykkeillä/aika+rh p tekniikkaharjoitus
- Pe 23.8. Klo 17 Lattomeri/Niittymaantie RHV tekniikkaa ja ylämäkiharjoitus
- Pe 30.8. Klo 17 Hiittenharju Sk/Sr
- La 21.9. Klo 10 Kankaanpää, Kuninkaanlähde hiihtostadion Sk/Sr
- La 28.9 klo 14 Vihteljärven ympärijuoksu (jokainen maksaa oman osallistumismaksun)
- La 5.10. Klo 10 Kankaanpää liikuntakeskus, 4x1000m testit+lihaskunnon testaus
- La 19.10. Klo 10.30 Jämi sk/sauvarinneharjoitus
- La 2.11. Paikka avoin
- La 16.11. Paikka avoin

Näistä lisää tietoa www.satakunnanhiihto.fi tai WhatsApp ryhmästä: Tiedotus SK-hiihto