

VALTAKUNNALLINEN UIMATAITOVIIKKO 17-23 Toukokuuta 2010

Tammisaaren uimahallissa järjestetään tämän viikon aikana ohjelmaa seuraavasti:

VESIJUOKSU

(Rata 5-6)

Perjantai klo 12.30-13.00

Tule mukaan ja opi juoksemaan vedessä. Juoksuvyön saat lainata uimahallista. Vesijuoksu sopii kaiken ikäisille myös kilpaurheilijoille. Veden lämpötila on 27 astetta.

Ohjaaja

Patrik Nyberg

TEKNIKKANEUVONTAA

(Rata 5-6)

Maanantai klo 17.00-19.00

Keskiviikko klo 17.00-19.00

Rintauinti, Vapaauinti, Selkäuinti

Ohjaaja

Peter Peltoniemi

VESIJUMPPA

(Terapia)

Keskiviikko klo 11.30-12.00

Torstai klo 16.00-16.30

Ohjaaja

Marina Wiberg

SYVÄN VEDEN JUMPPA

(Rata 4-6 syvä pääty)

Perjantai klo 16.00-16.30

Ohjaaja

Marina Wiberg

HAPPY HOUR

(Rata 5-6)

Perjantai klo 18.00-20.00

Saa lainata ja leikkiä esimerkiksi mattojen, pallojen ja pötköjen kanssa.

Ei ilmoittautumista, tule vaan uimahalliin ja tutustu. Maksat ainoastaan sisäänpääsymaksun, opetus on ilmaista.

TERVETULOA TAMMISAAREN UIMAHALLIIN!