

SMM NUORISOJAOSTON JUNNUTIEDOTE / TAMMIKUU 2019

Tiedotteen sisältö

Hyvän uuden vuoden toivotus!	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Ohjatut harjoitukset.....	2
Harjoitusmaksut.....	3
Ilmoittautuminen harjoituksiin.....	3
Yhteystiedot	3

Hyvän uuden vuoden toivotus!

Nuorisojaosto toivottaa sporttista uutta vuotta kaikille uusille ja vanhoille junnumelojille sekä heidän vanhemmilleen. Uusi vuosi aloitetaan ensi viikolla alkavilla melonta- ja uintitreeneillä sekä sählyllä.

Nuoriso-ohjaajista Miika on aloittanut kevään ulkomaanleiriurakkansa loppiaisviikonloppuna, suuntanaan Sveitsin hiihtomaastot.

Ohjatut harjoitukset

Viikosta 2 alkaen harjoitteleminen seuraavasti:

- MELONTA- ja UINTITREENI keskiviikkoisin (alk. 9.1.) klo 19.15–20.45 Turun uimahallilla.
- SÄHLY (alk. 13.1.) sunnuntaisin klo 14.30–16.00 Puropellon koululla.

MELONTA- ja UINTITREENISSÄ (Turun uimahalli, Rehtorinpellonkatu 4) treenataan eri uintityylejä ja uintikuntaa sekä melotaan poolo- ja koskikajakeilla. Mukaan tarvitset uima-asun, pyyhkeen ja pesuvälineet. Uimalaseja suositellaan lähinnä uintiosuuden ajaksi.

SÄHLYSSÄ (Puropellon koulu, Sepänkatu 11) pelataan sählyä kaikenikäisten kesken. Mukana on myös soutajia. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarustuksen, sisäpelikengät, oman mailan, pyyhkeen ja pesuvälineet (suihkumahdollisuus). Suosittelemme suojalasien käyttöä.

Ilmoittaudu ohjattuihin harjoituksiin nimenhuudossa!

Harjoitusmaksut

Junnuilta perittävillä harjoitusmaksuilla katetaan mm. valmennuksen ja kalustohankintojen kuluja. Harjoitusmaksu on 20 eur/hlö/kk. Maksu sisältää mahdollisuuden mm. osallistua aina vähintään kahteen ohjattuun harjoitukseen viikossa, esim. kesällä melontatreenit ja talvella sähly- ja uimahallivuorot. Maksu peritään kuukausittain aina, kun alle 20 -vuotias nuori on käynyt vähintään kaksi kertaa harjoituksissa.

Ilmoittautuminen harjoitukseen

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset ovat nimenhuudossa, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

1. Mene osoitteeseen www.smmnuoriso.nimenhuuto.com
2. Liity joukkueeseen täyttämällä tietosi.
3. SMM nuorison salasana on "Meloja"



Yhteystiedot



Stian Vesterinen

stianwest@mac.com

050 9178 739



Miika Dietrich

miika.dietrich@gmail.com



Mia Dietrich-Isomaa

mia.dietrich@melojat.net/mia.dietrich@gmail.com
040 8373 417

<https://www.facebook.com/saaristomerenmelojat/>
<https://www.instagram.com/saaristomerenmelojat/>



c, _