



Saaristomeren Melojat ry. TIEDOTE Lokakuu/ Nuorisajaosto

Talviharjoittelu

Talvella on mahdollisuus harjoitella Kupittaaan Urheiluhallissa (Tahkonkuja 5, 20520 Turku) aina tiistaisin klo 18-19.30. Talvitreenit on suunnattu kaikille, jotka haluavat jatkaa melontaa ympärivuotisena harrastuksena; sekä vanhoille että uusille harrastajille.

Erillisestä ilmoituksesta treenit saattavat myös olla Soutu- ja melontakeskuksella. Lisätietoja treeneistä lähetetään Whatsapp-ryhmään, johon pyydämme kaikkia treenaamisesta kiinnostuneiden nuoria ja näiden vanhempia liittymään. (HUOM! Talviharjoittelulle oma Whatsapp-ryhmä).

Ympärivuotinen ryhmä:

<https://chat.whatsapp.com/BeB0KHzEaJEKw7GmqfFMJ2>

Talviharjoittelun ryhmä:

<https://chat.whatsapp.com/D44Qcd6Yom65CdbcUixz15>

Talvella kehitämme kuntoa, motoriikkaa, voimaa ja kestävyyttä. Sisätiloissa voidaan tehdä erilaisia lihaskuntoharjoituksia, juoksua tai esimerkiksi harjoitella tekniikkaa melontalaitteella.

Talvikaudella harjoittelu kustantaa 10€/kk, jos urheilija käy vähintään kaksissa treeneissä kuukauden aikana. Talvikausi kestää kunnes toisin ilmoitetaan. Harjoitusmaksu koskee myös tänä kesänä TS-melontakoulun käyneitä.