

Kaikki tytöt ja pojat tervetuloa kokeilemaan lajia.



Yhteistyökumppanit:



TCD C&R Oy

- Tietovarastot ja raportointi
- Ohjelmistokehitys
- Tiedolla johtaminen
- Palautekyselyt- ja järjestelmät

www.tcdcon.com

POP Pankki
Siilinjärven Osuuspankki

Tule pankkiin,
jossa Sinua
kuunnellaan!

Siilinjärvi • Vuorela • Kuopio • Männistö • Nurmes • www.poppankki.fi

**PIENKONE
EKSPERTIT**

Tervetuloa Tuiskun mäkikotka- kouluun



Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaoston järjestämä **Tuiskun mäki-
kotakoulu** aloitetaan **2.2.2019 klo 12:00 - 14:00 tutustu mäkihyppyyn –
tapahtumalla Kuilun hyppymäellä**. Mäki koulu kestää huhtikuuhun
2019 lumitilanteesta riippuen.

Mäki koulussa pääset tutustumaan turvallisesti mäkihypyn ja yhdistetyn
saloihin, opettelet mäkihypyn perustekniikoita, kuten: vauhtimäen
laskuasentoa, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäki koulussa
tempuillaan suksilla ja opetellaan hiihdon taitoja. Saat seuran kautta
käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman
laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäki koulun hinta on 90 Euroa

Mäki koulupaketti sisältää:

- Asiantuntevan ohjauksen, noin 1,5 tunnin harjoitus viikossa
- Oikeat mäkihyppyvälineet
- Ski-Passin, joka sisältää vakuutuksen
- Mäkihyppyjaoston pipon

Voit käydä kokeilemassa mäki koulua kolme kertaa maksutta!

MÄKI KOULU OHJELMA

Mäki koulun ohjauksesta vastaa koulutetut ohjaajat.

Harjoitukset pidetään alustavan suunnitelman mukaan Kuilun
mäki keskuksessa pääsääntöisesti **keskiviikkoisin klo. 18.00 - 19.30,
6.2.2019 alkaen**. Paikalle on hyvä saapua noin 10 minuuttia aikaisemmin,
jotta välineet ehditään jakaa ennen harjoituksen alkua. Harjoitukset
alkavat aina alkuverryttelyllä (leikkejä ja pelejä). Vaatetuksi kannattaa
valita lämmin talvivaatetus, jossa on mukava liikkua. Muista lämpimät
käsineet. Varaa mukaan myös useampi pari villasukkia varpaiden
lämmikkeeksi.

ILMOITTAUTUMINEN

Tutustu mäkihyppyyn –tapahtumassa 2.2.2019, 12.00-14.00 Kuilun
montussa.

Voit myös ilmoittautua nettisivuilla www.siipo.com/makikoulu josta saat
lisätietoja harrastamisesta

