

Piispala

# UINTILEIRILLE PIISPALAAN

Piispalan kovatasoiset uinnin valmennusleirit jatkuvat toukokuussa! Valmentajana leirillä toimii Antti Rantanen. Liikuntatieteen opintojen ja kilpauinnin ohessa Rantanen valmentaa uimareita sekä triathlonisteja uintitekniikan kehittämisessä, ja vahvaa osaamista on tarjolla myös Piispalan leirillä!

Uintileirin tavoitteena on tarjota kaikenikäisille uimareille mahdollisuus oppia uinnin perusteita, jotka ovat taustalla pyrittäessä kehittymään niin kilpaillessa kuin kuntouinnissakin. Leiri sisältää uintiharjoitusten ja tekniikan opetuksen lisäksi vedenalaiset kuvaukset (ei analysointia), ja runsaasti oheisohjelmaa.

**Leirin hinta** on 200€, joka sisältää valmennuksen lisäksi majoituksen (omat liinavaatteet), täysihoidon iltapalalla, uintimaksut sekä leirivakuutuksen. Leiri toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 15.

**Uimarit leirille ja muu perhe lomailemaan!** Hinta aikuisilta on 125€/henkilö ja lapsilta 4-18v. 60€/hlö (sis. täysihoito, majoitus, perusliikuntatilojen ja -välineiden käyttö).

## Toukokuun uintileirit

**11.-13.5.**      **13-18-vuotiaat (ilm.viim. 4.5.)**  
**25.-27.5.**      **masters-/triathlonistit (ilm.viim. 19.5.)**

**Lisätietoja leirin ohjelmasisällöstä**  
**Antti Rantanen 0503722077**

**Varmista paikkasi ajoissa!**  
**Lisätiedustelu ja varaukset**  
**Piispala p. 0207 694 300 tai**  
**piispala@piispala.fi**

