

Kutsu Pohjois-Suomen koulutustapahtumaan 15.8.2015

- Paikka:** Muhoksen nuoriso- ja voimailutalo, Veturitie 34 91500 Muhos
- Aika:** Lauantaina 15.8.2015
- ✓ klo 10.00–12.00 harjoitus 1: painitekniikka, painisali
 - ✓ lounas, päiväkeskus
 - ✓ klo 14.00–15.00 luento: painijan urapolku, Pasi Sarkkinen
 - ✓ kahvit
 - ✓ klo 16:00–18:00 harjoitus 2: parivoima / painitekniikka / palauttavat harjoitteet, Pasi/Janne
 - ✓ päivällinen, päiväkeskus
 - ✓ loppukeskustelu ajankohtaisista aiheista / harjoittelun suunnitteleminen, Janne
 - ✓ sauna, päiväkeskus
 - ✓ **muutokset ohjelmaan mahdollisia**
- Kohderyhmä:** Pohjoisen alueen painivalmentajat, seurojen/jaostojen puheenjohtajat ja muut painiseura aktiivit. Myös muiden alueiden painivalmentajat ovat tervetulleita.
- Tavoite:** Tiedon tasaaminen painivalmennuksesta.
- Varusteet:** Painivehkeet ja peseytymisvälineet. **Jos seurasta löytyy foam rullia niin ottakaa mukaan.** Majoittujille patja ja petivaatteet mukaan.
- Hinta:** 25 € / henkilö, sisältää kaksi ruokaa, kahvit, majoituksen, harjoitukset ja luennot.
15 € / henkilö ilman majoitusta.
- Ruokailu:** Muhoksen päiväkeskuksessa.
- Majoitus:** Patjamajoitus Muhoksen päiväkeskuksessa, sis. hintaan. **Omat patjat ja makuuvehkeet.**
- Sauna:** Illalla sauna lämpimänä päiväkeskuksessa.
- Ilmoittautuminen:** Ilmoittautumiset 8.8.2015 mennessä Antille antti.rasinkangas@gmail.com ja Jannelle salmelajanne@gmail.com
- Lisätietoa:** Antti Rasinkangas 0503526654 antti.rasinkangas@gmail.com
Janne Salmela 0405890518 salmelajanne@gmail.com

Tervetuloa Muhokselle!

