

# Sauvon Urheilijoiden yleisurheilukoulu 2019

## Sauvon Urheilijat järjestää kesällä yleisurheilukoulun Varsinais-Suomen Yleisurheilun (VARSY) tukemana Seuralan kentällä.

Yleisurheilukoulussa harjoitellaan eri yleisurheilulajeja ja kehitetään tärkeitä perustaitoja kuten juoksemista, hyppäämistä, heittämistä ja tasapainoharjoittelua eri muodoissaan. Kesän aikana keskitytään myös perusominaisuuksien kuten nopeuden, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen.

- Keskiviikkoisin klo 17.30 - 19.00 Seuralan kentällä 22.5. – 11.9.
- 6-15-vuotiaille (2013-2004-syntyneet). Lapset jaetaan ilmoittautumisten perusteella sopiviin ikäryhmiin.
- Ennakkoilmoittautumiset maanantaihin 3.6. mennessä osoitteessa <https://varsy.sporttisaitti.com/nuorisourheilu/kummiseuratoiminta/ilmoittautumislomake/>
- Mukaan tarvitaan juomapullo, säänmukainen varustus ja **ILOISTA MIELTÄ.**
- VARSY:n ohjaaja Teemu Hyytiä on mukana harjoituksissa (2010-2004-syntyneet) kymmenen kertaa (5.6-7.8)
- Urheilukoulumaksu on 50 euroa (2010-2004-syntyneet) ja 30 euroa (2011-2013-syntyneet)
- Maksu sisältää 17 x ohjatut harjoitukset ja yleisurheilulisenssin (kilpailulisenssi (kaikille) ja tapaturmavakuutus (2013-2006-syntyneet)).
- Harjoituksissa voi käydä kokeilemassa kerran, jonka jälkeen osallistuminen on sitova.

Järjestämme yleisurheilukoulun infotilaisuuden ensimmäisellä harjoituskerralla Seuralan kentällä keskiviikkona 22.5. klo 17.30-19.00. Tällöin jokainen voi testata juoksua, pituushyppyä ja keihään heittoa ohjaajien ohjaamana ja kysellä lisätietoja toiminnasta.

Tiedustelut: [suyukoulu@gmail.com](mailto:suyukoulu@gmail.com)

Yhteistyössä:



<http://www.sauvonurheilijat.fi/>



<https://varsy.sporttisaitti.com/>