**IKAALISTEN URHEILIJOIDEN YLEISURHEILURYHMÄT LIIKUNTAHALLISSA SYKSY 2019 – KEVÄT 2020**

**YLEISURHEILUKERHO**

* 6 – 10-vuotiaille
* **26.9.2019 - 23.4.2020**
* Torstaisin klo. 16.00 - 17.00
* Kerhossa tutustutaan yleisurheilulajeihin, leikitään ja pelataan eri pallopelejä.
* Hinta 70 €

**YLEISURHEILUKOULU**

* 10 – 13-vuotiaille
* **23.9.2018 – 20.4.2020**
* Maanantaisin klo. 15.30 – 17.00, perjantaisin klo 15.30 - 17.00.
* Harjoittelemme monipuolisesti eri yleisurheilulajien tekniikkaa, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä.
* Hinta 80 €

**VALMENNUSKOULU**

* Yli 14-vuotiaille **(8.10.2019 alkaen)**  
  Tiistaisin klo. 17.00 – 18.30, torstaisin klo. 18.00 – 20.00 ja perjantaisin klo. 17.00 – 18.30
* Valmennuskoulu on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville ja aktiivisesti kilpaileville urheilijoille.
* Hinta 100 € (Sisältää seuran kilpailulisenssin ja henk.koht harjoitusohjelmat)

**JUOKSUKOULU**

* Aikuisille ja lapsi-aikuinen perheille
* **18.9.2019 – 27.11.2019** keskiviikkoisin klo. 18.40 – 19.45.
* Juoksukoulu sopii kaiken tasoisille, jaamme ryhmän harrastajiin ja kokeneempiin juoksijoihin.
* Hinta 40 €(Hinta sisältää juoksuvalmennuksen ja harjoitusohjelmat)

**TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:  
Ikaalisten Urheilijat  
Valmennuspäällikkö Antti Mäkelä, p.043-2170390** [**antti.makela@ikaalinen.fi**](mailto:antti.makela@ikaalinen.fi)