



Sinustakin juoksun harrastaja!



AIEMPAA
JUOKSUKOKEMUSTA
EI TARVITA!

Introjuoksua Arabiassa 7.5. alkaen

JUOKSUKURSSI ARABIASSA 7.5.–31.5.

Introssa käydään yhteisenkeillä 2 kertaa viikossa neljän viikon ajan. Aloitamme rauhallisesti, ja lisäämme juoksun osuutta vähitellen kurssin edetessä. Kurssin tavoite on kehittää hapenottokykyä ja juoksutekniikkaa. Kurssin jälkeen pystyt juoksemaan 5 km:n pituisen matkan.

Kokoontuminen F&S Arabian salilla, Hämeentie 153 C, 4 krs. (sisäänkäynti Kaanaankadulta) **klo 17.30 maanantaisin ja torstaisin**. Juoksulenkin kesto on alku- ja loppuverryttelyineen tunti.

Introjuoksua ohjaavat F&S Helsingin koulutetut ulkoilunkuntaohjaajat. Lenkkien yhteydessä keskustellaan harjoitteluun liittyvistä asioista ohjaajien omien kokemusten pohjalta.

Kurssin jälkeen keskiviikkona 13.6. on mahdollisuus juosta yhdessä 10 kilometrin pituinen lenkki.

Introkurssi maksaa 55 euroa. Lisäksi tarvitetset voimassa olevan jäsenkortin, 12 euroa.

Tervetuloa juoksun pariin!

Katso tarkemmat tiedot www.friskissvettis.fi tai kysy lisää juoksu@friskissvettis.fi



facebook.com/FriskisSvettisHelsinki
instagram.com/friskissvettishelsinki