

ILMOITTAUTUMINEN

Tutustu mäkihyppyyn –tapahtumassa **Kuilun mäellä 20.1.2013 Klo. 12.00.**

Jos mäki koulu kiinnostaa, mutta et pääse tutustumistapahtumaan, ota yhteyttä jaoston puheenjohtajaan.

LISÄTIETOJA

www.siipo.com/makikoulu

Jaoston puheenjohtaja Niina Meis, puh. 045 351 8950



Tervetuloa Mäki- kouluun



POP Pankki
Siilinjärven Osuuspankki

Tule pankkiin,
jossa Sinua
kuunnellaan!

Siilinjärvi • Vuorela • Kuopio • Männistö • Nurmes • www.poppankki.fi

Täyden palvelun maalausliike

Julkisivumaalaukset Tasoitetyöt
Sisämaalaukset Laatoitukset
Huoneistoremontit Kirkkojen restauroinnit
VTT:n vesieristessertifikaatti

maalaamo
vernissa ky
KUOPIO 050 5333 764
mruotsa@dnainternet.net www.maalaamovernissa.fi

Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaoston järjestämä **mäkikoulu** aloitetaan **tutustu mäkihyppyyn –tapahtumalla 20.1.2013, klo. 12.00 Kuilun mäellä**. Tapahtumassa voi käydä kokeilemassa mäkihyppyä oikeilla mäkihyppyvälineillä turvallisesti mäkikoulua varten tehdystä pienestä hyppyristä. Jos innostut lajista, tapahtumassa voi ilmoittautua mäkikouluun. Mäkikoulu kestää tammikuusta huhtikuuhun 2013 lumitilanteesta riippuen.

Mäkikoulussa pääset tutustumaan turvallisesti mäkihypyn ja yhdistetyn saloihin, opettelet mäkihypyn perustekniikoita, kuten: vauhtimäen laskuasentoa, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäkikoulussa temppuillaan suksilla ja opetellaan hiihdon taitoja. Saat seuran kautta käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäkikoulun hinta on 90 Euroa.

Mäkikoulupaketti sisältää:

- Asiantuntevan ohjauksen, noin 1,5 tunnin harjoitus viikossa
- Oikeat mäkihyppyvälineet
- Ski-Passin, joka sisältää vakuutuksen
- Mäkihyppyjaoston pipon

Voit käydä kokeilemassa mäkikoulua kaksi kertaa maksutta!

MÄKIKOULUOHJELMA

Vastuuvallmentaja Tommi Suomela, ohjauksessa ovat mukana seuran muut valmentajat ja ohjaajat

Harjoitukset pidetään Kuilun mäkikeskuksessa pääsääntöisesti **maanantaisin klo. 18.00 - 19.30**. Paikalle on hyvä saapua noin 10 minuuttia aikaisemmin, jotta välineet ehditään jakaa ennen harjoituksen alkua. Harjoitukset alkavat aina alkuverryttelyllä (leikkejä ja pelejä). Vaatetuksesi kannattaa valita lämmin talvivaatetus, jossa on mukava liikkua. Muista lämpimät käsineet. Varaa mukaan myös useampi pari villasukkia varpaiden lämmikkeeksi.

Talven aikana järjestetään myös kaveritapahtuma, johon mäkikoululainen voi tuoda veloituksetta yhden kaverinsa kokeilemaan lajia. Mäkikoulun ohjelmasta ilmoitetaan tarkemmin mäkikoululaisille.

