

Oletko kiinnostunut talviuinnista?



Tervetuloa mukaan

Talviuinti- kurssille

**maanantaina
11.12.2023
klo 17.00**
Porissa
Karjuhalli 2. kerros (Urheilutie 9)
Maauimala (Metsämiehenkatu 8)

**Kurssi aloitetaan luennolla
Karzuhallissa, jonka jälkeen
siirrytään yhdessä Maauimalaan.**

Luennon aiheina mm.

- Kylmän veden terveysvaikutukset
- Miten aloittaa avantouintiharrastus

Kouluttajana liikuntaneuvoja Päivi Luontola.

**Luennon jälkeen pulahdetaan
uimaan Maauimalassa.**

Ota mukaan:

1 €:n kolikko pukukoppia varten, pyyhe,
uima-asu, vesipullo, pipo, (uimakengät)

Kurssin hinta:

10 € + jokainen maksaa itse pääsymaksun
(aikuiset 5 €, eläkeläiset, opiskelijat 3 €)

Osallistumismaksu maksetaan
ilmoittautumisen yhteydessä
TUL:n Satakunnan piirin tilille
FI92 5542 5420 0020 19, viesti: talviuintikurssi

Ilmoittaudu mukaan!

**Ilmoittautumiset pe 1.12.2023 mennessä
sekä lisätiedot:**

Päivi Luontola
puh. 0400 817 114, paivi.luontola@tul.fi

Kurssi toteutetaan, mikäli ennakoilmoittautuneita on
vähintään 7 henkilöä.

Kurssin järjestää TUL:n Satakunnan piirin
harrasteliikuntajaosto.



Suomen Työväen Urheiluliitto

Satakunnan piiri

**Liikunnasta
hyvinvointia**