

# JUOKSUKOULU

**Haluatko aloittaa juoksuharrastuksen? Onko tavoitteenasi juosta maraton tai puolimaraton? Haluatko parantaa ennätystäsi?**

**Tervetuloa suosittuun juoksukouluumme**

**Koulun sisältö:**

- **Henkilökohtainen kuntotesti alussa ja lopussa**
- **Kenttätesti ryhmätestinä alussa ja lopussa**
- **Henkilökohtainen harjoitusohjelma kahdeksan viikon jaksoissa**
- **Kahdeksan luentokertaa, asiantuntijoina liikunnan, liikuntalääketieteen ja ravitsemuksen asiantuntijat**
- **Etukortti, jolla alennuksia mm. juoksuvarusteista ja Terwahölkän osallistumismaksusta**

**Ajankohta:**

**Info-tilaisuus 6/2010 ja juoksukoulu käynnistyy 8/2010. Koulu päättyy Terwahölkään toukokuussa 2011.**

**Paikka:**

**Hotelli Cumulus, kokoustila, Kajaaninkatu 17, 90100 OULU**

**Ilmoittautumiset:**

**ODL Liikuntaklinikka**

**puh: 010 345 2154\***

**\* lankapuh. 8,28 snt/pu. + 5,95 snt/min,  
matkapuh. 8,28 snt/puh. + 17,04 snt/min.**

**liikuntaklinikka@odl.fi**