



## SYVÄN VEDEN LIIKUNNAN IDEAPÄIVÄ

26.1.2015 Pori

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

[WWW.VESILIIKUNTA.COM](http://WWW.VESILIIKUNTA.COM)





# Ideota syvään veteen

## Vesijumppaan ja -juoksuun

<p>26.1.2015 Porissa</p> <p>Vesijuoksu on tullut jäädäkseen uimahalleihimme ja kylpylöihimme. Miten elävöittää syvän veden ohjattua liikuntaa? Juokseminen altaan päästä päähän on aika puuduttavaa monien mielestä ja vesijuoksuryhmien ohjaaminen vaikeaa niin, että niihin saisi vaihtelua. Tällä kurssilla saa valmiuksia monipuolisen syvän veden liikunnan ohjaamiseen</p>	<p><i>Eevaliisa Antila</i> toimii tilaisuuden kouluttajana. Hän on vesiliikunta-alan tunnustettu kehittäjä ja kansainvälinen kouluttaja.</p> 	<p><b>ALUSTAVA OHJELMA</b></p> <p>9.00 Kurssin avaus Kertaus syvän veden liikunnan ohjaamisen perusteista</p> <p>10.00 Vesijuoksu ja -voimistelu -harjoitteita syvässä</p> <p>12.00 Lounas</p> <p>13.15 Tutkimuksia aiheesta</p> <p>14.15 AquaSyncro AquaJooga Deep AquaCircuit Syvän veden välineiden ja musiikin käyttö</p> <p>16.00 Päivän ohjelma päättyy</p> <p>Altaalla 10.00 ja 14.15 alkavat tunnit</p> <p>Aikataulut voivat vielä muuttua</p>
<p>Osallistumismaksu</p>	<p>145 eur</p>	<p>sisältää tilojen käytön, opetuksen ja kurssimateriaalin</p>
<p>Koulutuspaikka</p>	<p>Presidentinpuistokatu 6, Pori</p>	<p>Keskustan Uimahalli</p>
<p>Ilmoittautuminen Suomalaiseen Vesiliikuntainstituuttiin, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä</p>	<p>014-449 7921 tai www.vesiliikunta.com tai info@vesiliikunta.com</p>	<p>Ilmoittautumisehdot: 7 vrk tai sen jälkeen tehdystä peruutuksesta laskutetaan 50 % osallistumismaksusta. Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.</p>
<p>Mahdollisuus lounaaseen ja majoitukseen omakustanteisesti.</p>	<p>Tiedustelut Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista.</p>	<p>Varataan ilmoittautumisen yhteydessä ja laskutetaan osallistumismaksun yhteydessä</p>



SUOMALAINEN  
VESILIIKUNTA-  
INSTITUUTTI

