



## Triathlonin kesäkurssit 2019

### 1. kesäkuu , 2. heinäkuu, 3. elokuu

Kauden kesäkurssit on suunnattu kilpailuihin valmistautuville triathlonharrastajille.

Kursseilla treenataan hyvässä porukassa, ammattitaitoisen valmentajan ohjauksella kilpailuihin valmistavia yhdistelmätreenejä ja jaetaan kokemuksia ryhmän muiden treenaajien kanssa. Tule mukaan! Tarkka treeniohjelma näkyy MyClubista.



Tapahtumapaikka kaikissa on **Kuusijärvi**, Vantaa.

**Arkisin kurssi alkaa klo 18.00, lauantaisin tai sunnuntaisin klo 12.00**, kurssilla yht. 18 h (9 harjoitusta)

Kesäkuun kurssin päivämäärät: 4.6., 6.6., 8.6., 11.6., 13.6., 14.6., 18.6., 20.6., 23.6.

Heinäkuun kurssin päivämäärät: 2.7., 4.7., 6.7., 7.7., 9.7., 11.7., 14.7., 16.7., 18.7.

Elokuun kurssin päivämäärät: 1.8., 4.8., 6.8., 8.8., 13.8., 15.8., 18.8., 20.8., 22.8.

Ryhmään otetaan 15 treenaaja. Valmentajana kaikilla kolmella kurssilla on Tiina Krusberg. **Hinta on 109 €/hlö** sisältäen ohjatut harjoitukset. Treeneissä on säävaraus siten, että esim. kovalla saateella voidaan pyöräily vaihtaa juoksuksi. (Turvallisuus!)



Ilmoittaudu mukaan MyClubin kautta:

**1. Kesäkuun kurssi** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1405365>

**2. Heinäkuun kurssi** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1405685>

**3. Elokuun kurssi** <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1405688>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 040 703 8845
- triathlonvalmentaja Tiina Krusberg, [tiina@thkfysio.com](mailto:tiina@thkfysio.com), 046 847 0370

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

6.5.2019

