



Sinetti-suunnistuskoulu aikuisille 2020

Tervetuloa opettelemaan luonnossa liikkumista kartan kanssa!

JRV järjestää tulevan kesän ja alkusyksyn aikana aikuisten suunnistuskoulun. Sen aikana opetellaan ja harjoitellaan suunnistuksen perustaidot nollasta omatoimiseen metsässä liikkumiseen, vaikkapa kuntorasteille osallistumiseen saakka.

Sinetti-suunnistuskoulu aikuisille alkaa 13.8.

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa torstaina 13.8.2020 klo 18 Jämsän Seutu -kuntorastien yhteydessä. Suunnistustaitojen opettelu jatkuu torstaisin suunnistuskoulukalenterin mukaisina päivinä. Kauden alussa on kaikkiaan neljä kokoontumista ja kesälomataun jälkeen kolme.

Aikuisten suunnistuskoulun ohjelma:

Päivämäärä	Tapahtumapaikka
13.8.	Ruonavuori
20.8.	Juokslahti
27.8.	Mäntymäki/Heinävuori
3.9.	Lähdelepo
15.10.	Särkijärvi, yösuunnistus

Aikuisten suunnistuskoulu sopii erittäin hyvin sinulle, joka:

- haluat uuden kuntoa kohottavan ja mieltä virkistävän harrastuksen
- etsit koko perheen yhteistä harrastusta
- haluat varmuutta luonnossa liikkumiseen, esimerkiksi marjastamiseen tai metsästämiseen
- haluat "navigaattorin tädin" sijaan itse päättää, mitä reittiä pitkin ajat Jämsästä vaikkapa mummolaan Enonkoskelle

Kynnys suunnistuskouluun osallistumiseen on pieni: suurimpana oma innostus asiaan. Tavallinen ulkoliikuntavarustus on alkuvaiheessa ihan riittävä, eikä kompassikaan ole pakollinen.

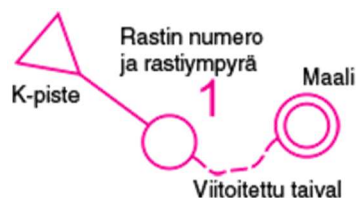


Suunnistuskoulun hinta

Koulun hinta on 50 €, johon sisältyy ohjaus ja tarvittava materiaali.

Toiminta

Käytännön opetus toteutetaan pienryhmissä, joiden vetäjinä toimivat kokeneet JRV:n suunnistajat. Pienryhmät muodostetaan taito- ja kuntotasoltaan yhtenäisiksi, jolloin jokaisella on mahdollisuus opetella oman tason mukaan. Kurssin sisältöä muokataan kurssilaisten toiveitten ja tason mukaan.



Ilmoittautuminen ja yhteyshenkilö

Kurssille ilmoittautumiset JRV:n verkkosivujen www.jrv.fi kautta. Sivulla sijaitsevasta kuntorastikalenterista näet myös kuntorastien pitopaikat ja muut täydentävät tiedot.

Aikuisten suunnistuskoulun rehtorina toimii ja tiedusteluihin vastaa Kaisu Piirto, puhelin: 0405778315



www.jrv.fi/Sinetti-suunnistuskoulu