

TRIATHLONIN ALKEISKURSSIN AIKATAULU

TriathlonSuomi

Päivämäärä	Viikonpäivä	Aika	Harjoitus	Paikka	Muita huomioita
21.3.2017	Tiistai	18:15-20:45	Juoksu	Liikuntamylly	18:15 tutustuminen ja kurssin esittely, harjoitus alkaa 19:30.
27.3.2017	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahden liikuntakeskus	
1.4.2017	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Ovet auki 7.50
3.4.2017	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahden liikuntakeskus	
8.4.2017	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Ovet auki 7.50
10.4.2017	Maanantai	20:05-21:05	Spinning	Meilahden liikuntakeskus	
11.4.2017	Tiistai	19:30-20:45	Juoksu	Liikuntamylly	
18.4.2017	Tiistai	19:30-20:45	Juoksu	Liikuntamylly	
22.4.2017	Lauantai	8:00-9:00	Uinti	Leppävaara	Ovet auki 7.50

Ilmoitamme aikataulumuutoksista osallistujille, mikäli niitä ilmaantuu.

Juoksut pidetään Liikuntamyllyssä. Kustannus 3 € / kerta tai 10 kerran sarjakortti 24€.

Uinnin ja spinningin sisäänpääsymaksut sisältyvät kurssin hintaan.

Liikuntamylly: <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/sisaliikuntapaikat/liikuntahallit/liikuntamylly>

Leppävaaran uimahalli: http://www.espoo.fi/fi-fi/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Liikunta_ja_ulkoilupaikat/Uimahallit/Leppavaara

Meilahden liikuntakeskus: <http://www.meilahdenliikuntakeskus.fi/>