



NAPAKKA starttipaketti vikellyksen saloihin!

Tämä on myös hyvä idea joululahjaksi.

Kahdeksan kerran TEHO-aloituskurssi kysytyn opettajan (Lilli Merinen Lahdesta) valmennuksessa.

Pystymme ottamaan 16 osallistujaa, jotka jaetaan kahteen ryhmään.

Treenissä tehdään tempurataa ja edetään pukilta hevosiin. Iällä ei ole väliä.

Vikellykset jatkuvat lauantaisin 14-15.30 aloittelevat sekä 16-17.30 edistyneemmät

Tammikuu 13.1

Helmikuu 3.2, 10.2, 24.2,

Maaliskuu 10.3, 17.3, 24.3, 31.3



Tehopaketti on kattava ja ovh hinta siis 250€/8 kertaa, vanhempainyhdistyksen jäsenille 160€/ 8 kertaa

Sitovat ilmoittautumiset yhteystietoineen voi laittaa osoitteeseen vikellys@hessitalli.fi

Varausmaksuun saat tiedot ilmoittautumisen yhteydessä. Varausmaksun summa on 100 €/ 60€ vanh yhd jäsenille -varausmaksua ei palauteta. Lopuille 150€/ 100 € eräpäivä on 10.1.2018. Rästeihin ei mahdollisuutta, ulkopuolisen toimijan takia, mutta toki voit etsiä tilallesi hätätapauksessa tuuraajaan.

Kuka on Lilli?

- Haaga-Helian liikunnanohjaaja opiskelija (AMK)
- SRL: n 1-tason valmentaja
- FEI:n vikellysohjaaja ja level 1 coach
- vikellyksen tuomarikokelas
- Stewardi
- Ratsastuksen oheisliikuntaohjaaja
- Sup indoor ja outdoor-ohjaaja
- TRX yksilöohjaaja
- Bodyweight training coach
- voimistelun jumppakoulutus

Tervetuloa!

www.hessitalli.fi

