



OAJ Pohjois-Pohjanmaa järjestää



TENNISKURSSIT

OAJ:N JÄSENI LLE KESÄLLÄ 2016

6.-8.6.2016 & 8.-10.6.2016

Tenniskurssit (3 x 1.5 h) pidetään Nallisportissa, Vellamontie 9, Hietasaari.

Peruskurssi (aloittelijoille, opetus kuplahallissa/massakenttä):

Alkeisryhmä 1 ja 2 6.-8.6.2016 klo 14.00-15.30 (max 8 hlö/kurssi)

<https://my.surveypal.com/Tenniksen-peruskurssi--ryhma-1-ja-2-Oulu>

Alkeisryhmä 3 8.6.2016 ja 9.6.-10.6.2016 klo 17.00-18.30 (max 8 hlö)

<https://my.surveypal.com/Tenniksen-peruskurssi-ryhma-3-Oulu>

Peruskurssin aikana käydään läpi kaikki tenniksen peruslyönnit erilaisten harjoitteiden muodossa, tutustutaan perussääntöihin.

Jatkokurssi Nallisportissa (kuplahallissa/massakenttä):

Jatkoryhmä 1 ja 2 6.-8.6.2016 klo 15.30-17.00 (max 6 hlö/kurssi)

<https://my.surveypal.com/Tenniksen-jatkokurssi--ryhma-1-ja-2-Oulu>

Jatkoryhmä 3 8.6.2016 ja 9.6.-10.6. klo 17.00-18.30 (max 6)

<https://my.surveypal.com/Tenniksen-jatkokurssi--ryhma-3-Oulu>

Jatkokurssilla kerrataan tekniikkaa, tehdään pelinomaisia harjoitteita ja käydään läpi tenniksen perustaktiikkaa.

OAJ:n jäsenhinta kurssille on 15 €. Hinta sisältää opetuksen, kentät, pallot ja tarvittaessa mailan käyttöön kurssin ajaksi.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 2.5.2016 kello 7.00 ja päättyy 13.5.2016. Ilmoittautumislinkki kurssin alla.

Ilmoittautumisajan päätyttyä saat sähköpostiisi vahvistuksen mukaan pääsystäsi, sekä tilinumeron kurssimaksun maksamista varten.

Opetus tapahtuu säästä riippuen joko ulkokentillä (massa) tai kuplahallissa. Tenniskurssin vastaavana kouluttajana toimii Antti Puotiniemi.

