KESÄN 2019
TENNISKURSSIT
OAJ Pohjois-Pohjanmaan jäsenille
3. - 5.6.2019 OULUSSA

Tenniskurssit (3 x 1,5 h) pidetään Nallisportissa (Vellamontie 9, Hietasaari, Oulu)

Peruskurssi aloittelijoille

Alkeisryhmä 1 3. – 5.6. klo 14.00 – 15.30 (max 8 pelaajaa)
Alkeisryhmä 2 3. – 5.6. klo 15.30 – 17.00 (max 8 pelaajaa)
~~**Alkeisryhmä 3** 6. – 7.6. klo 14.00 – 16.15 (2 x 2,25 h max 8 pelaajaa)~~
Peruskurssin aikana käydään läpi kaikki tenniksen peruslyönnit erilaisten harjoitteiden muodossa, tutustutaan perussääntöihin.

Jatkokurssi

Jatkoryhmä 1 3. – 5.6. klo 14.00 – 15.30 (max 6 pelaajaa)
Jatkoryhmä 2 3. – 5.6. klo 15.30 – 17.00 (max 6 pelaajaa)
Jatkoryhmä 3 6. – 7.6. klo 16.15 – 18.30 (2 x 2,25 h max 6 pelaajaa)
Jatkoryhmä 4 6. – 7.6. klo 14.00 – 16.15 (2 x 2,25 h max 6 pelaajaa)
Jatkokurssilla kerrataan tekniikkaa, tehdään pelinomaisia harjoitteita ja käydään läpi tenniksen perustaktiikkaa.

OAJ:n jäsenhinta peruskurssille on 30 € ja jatkokurssille 40 €.
Hinta sisältää opetuksen, kentät, pallot ja tarvittaessa mailan käyttöön kurssin ajaksi.

Ilmoittautuminen alkaa 17.4. klo 8 ja päättyy 15.5. klo 14 tai kunnes kurssit ovat täynnä.
Ilmoittautuminen on sitova. Jos perut paikkasi, etkä saa toista jäsentä tilallesi, sinulta peritään kurssin todelliset kulut. Ilmoittautumisessa kysytään jäsennumero, löydät sen jäsenkortistasi. Ilmoittautumaan pääset klikkaamalla yllä olevaa ryhmätunnusta. Tarvittaessa voimme järjestää yhden alkeis- ja jatkokurssin 6.–7.6. em. ryhmien täytyttyä.

Saat vahvistuksen sähköpostiisi mukaan pääsystä ja tiedot omavastuun maksamisesta viim. ilmoittautumisen päätyttyä.

Opetus tapahtuu säästä riippuen joko ulkokentillä (massakenttä) tai kuplahallissa.
Opettajina Antti Puotiniemi ja Markus Lehtisalo, HPC tennisseura

OAJ Pohjois-Pohjanmaa
Hyvinvointitiimi