

UINTEKNIikka KURSSIN INFOKIRJE

ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto tapahtuu Fennada Hotellilta, vastaanotossa . **Majoittumaan pääsette klo 16.00 alkaen. Huomioitteen tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta.** Kurssin avaus tapahtuu Urheiluhallissa Luentokaari 14. Avauksessa käydään läpi kurssia koskevia tärkeitä asioita.

OHJELMA

Nettisivuilla on nähtävillä malliohjelma. Lopullinen kurssiohjelma kuitenkin jaetaan vasta avausinfon yhteydessä.

MATKALAUKUN SISÄLTÖ

- ✓ Liikuntavaatteet
- ✓ Sisäpelikengät
- ✓ Paljon vaihtovaatteita (t-paitoja, sukkia, alusvaatteita ym.)
- ✓ Täytettävä juomapullo
- ✓ Sauna- ja uintivarusteet
- ✓ Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet (hammasharja, saippua/shampoo, lääkkeet jne.)
- ✓ Pientä välipalaa (suositellaan hedelmiä, pähkinöitä, välipalapatukoita tms.)
- ✓ Halutessa voi ottaa mukaan myös oman käsidesin/puhdistusliinoja

KORONAAN LIITTYVÄT ERIKOISJÄRJESTELYT

Kurssilla toimimme THL:n ohjeistuksien mukaan. Lisätietoja toiminnastamme Vierumäellä voitte lukea [nettisivuiltamme](#).

TERVETULOA KURSSILLEMME!

