

TIEDOTE PARKOUR AKATEMIAN JÄSENILLE JA HEIDÄN VANHEMMILLEEN, KEVÄTKAUSI 2010

KEVÄTKAUDEN AIKATAULUA

Tarkistakaa kevään aikataulut. Joihinkin loma-aikoihin on tullut muutoksia sitten edellisen tiedotteen.

PVM	TAPAHTUMA
12.4. →	ulkokausi alkaa, harjoituspaikat verkkosivuilla ja ohessa
1.5.	vappupäivä, ei harjoituksia
13.5.	helatorstai, ei harjoituksia
10.-16.5.	kausi päättyy ryhmäkohtaisesti

Jos tiedät parkourista kiinnostuneita, älä epäröi ohjata heitä Akatemian nettisivuille, sillä seuraavissa ryhmissä on vielä tilaa: Kuokkala 1 ja 2, Keltinmäki 1, Huhtasuo, Aikuiset, Nuoret 1 ja 2.

ULKOTREENIT

ryhmä	viikko 15	viikko 16	viikko 17	Viikko 18	viikko 19
Lapset 1, su klo 13.00-14.15	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	viitaniemenk.	uimahalli
Lapset 2, su klo 14.30-15.45	uimahalli	viitaniemenk.	lounaispuisto	kangaslampi	uimahalli
Nuoret 1, la klo 12.30-14.00	uimahalli	lounaispuisto	viitaniemenk.	kangaslampi	uimahalli
Nuoret 2, su klo 13.00-14.30	uimahalli	viitaniemenk.	lounaispuisto	kangaslampi	uimahalli
Aikuiset, la klo 14.00-16.00	uimahalli	lounaispuisto	viitaniemenk.	kangaslampi	uimahalli
Jatkavat 1, ti klo 19.30-21.30	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	sepänaukio	sepänaukio
Jatkavat 2, to klo 19.30-21.30	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	sepänaukio	ei harjoituksia
Sekaryhmä, su klo 18.30-20.30	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	viitaniemenk.	uimahalli
Parkour-fitness, su klo 14.30-16.00	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	viitaniemenk.	Ylistön portaat
Perhe-parkour, su klo 17.30-18.30	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	viitaniemenk.	uimahalli
Lady Parkour, ma klo 19.30-21.00	uimahalli	lounaispuisto	kangaslampi	viitaniemenk.	uimahalli

Ulkotreenit alkavat viikolla 15. Katso oheisesta taulukosta treenipaikat (löytyvät myös verkkosivuilta tarkempine ohjeineen ja kuvauksineen). Vaajakosken, Keltinmäen, Kuokkalan ja Keski-Palokan ryhmät **aloittavat ulkotreenit aina sisäharjoituspaikan edestä** (Vaajakosken liikuntahalli, Keltinmäen koulu, Pohjanlammen koulu, Keski-Palokan koulu). Huhtasuon ryhmä harjoittelee Kangaslammen parkour-puistossa.

SANOINKUVAAMATONTA

Aivan lähiaikoina Akatemian verkkosivuilla julkaistaan kuvia tunneilta. Käy itse toteamassa silmin.

VAATTEET ON MUN AATTEET

Täyttämällä tilauksen verkossa, saa tilaamansa tuotteet seuraavan viikon treeneihin. Vaatteiden tilaus käy osoitteessa www.parkourakatemia.fi/vaatteet.

KAUDEN PÄÄTTÄJÄISET

Parkour Akatemian kauden päättävät massiiviset megajamit, joihin kaikki tunneilla käyvät ovat tervetulleita. Tapahtuma järjestetään **Sepänpuistossa** (Sepänkadun ja Nisulankadun risteys) **18.5. alkaen klo 18**. Tarjolla on yhteistä lämmittelyä, parkour-juoksua tuttuja ohjaajien vetämänä ja pientä juotavaa ja purtavaa.

KESÄLEIRIT

Kesän tulon varmistavat Parkour Akatemian toimintaleirit.

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa

<http://www.parkourakatemia.fi/leirit>. Leirit ovat päiväleirejä ja niillä harjoitellaan parkouria ja akrobatiaa sekä sisä- että ulkotiloissa.

Leiri 1	7–10-vuotiaat	7.–11.6.2010
Leiri 2	11–15-vuotiaat	7.–11.6.2010
Leiri 3	7–10-vuotiaat	14.–18.6.2010
Leiri 4	11–15-vuotiaat	14.–18.6.2010



Kesäleirin seinäjuoksua,
kuva: Taavi Hölttä