

# Taitouinti

## Aikuisten alkeis- ja harrasteryhmä



Aikuisten harrasteryhmässä sukellaan taitouinnin syvyyksiin pilke silmäkulmassa! Ryhmään ovat tervetulleet kaikki **uimataitoiset yli 15-vuotiaat**, joita kiinnostaa kokeilla uusia taitoja vedessä! Ryhmässä harjoittelee niin lajia ensimmäistä kertaa kokeilevia, kuin jo muutaman vuoden harrastaneita, kaiken tasoisia vesi-intoilijoita.

Taitouintiharjoitukset sisältävät sekä kuiva- että allasharjoituksen. Kuivaharjoituksissa liikutaan laajasti eri tavoin ja valmistellaan kehoa allasharjoitteita varten erilaisilla lämmittelyillä, vartalonhallinnalla, ojennuksilla, lihaskunnolla ja venytyksillä. Altaalla harjoitellaan taitouinnin lajitaitoja oman tason mukaan. Harjoitukset kehittävät mm. vartalon hallintaa, notkeutta, koordinaatiota, voimaa ja kestävyyttä. Tervetuloa mukaan rentoon ja nauruntäyteiseen ryhmään!

**Harjoitusaika:** maanantaisin klo 19.00-21.00 (Oulun Uimahalli)

Harjoitukset aloitetaan 26.8. Syyskausi on viikot 35-51, yhteensä 16 harjoituskertaa. Syyslomalla, viikolla 43, ei pidetä harjoituksia.

**Kausimaksu:** 280€/kausi sekä lisäksi seuran jäsenmaksu 35,00 €/toimintavuosi. Syyskauden kausimaksu veloitetaan elo-syyskuussa 2024. Kevään kausimaksu veloitetaan tammikuussa 2025. Toimintakauden 1.8.2024-31.7.2025 jäsenmaksu peritään ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautuminen:** <https://oulunuinti.myclub.fi/flow/events/7199800>



**Peruutusehdot:** Peruutukset tehdään sähköpostilla osoitteeseen [saana.annunen@oulunuinti.fi](mailto:saana.annunen@oulunuinti.fi). Peruutuksia ei vastaanoteta suullisesti / puhelimitse.

Peruutukset syyskaudella: Viimeistään 1.9.2024 tehdyistä peruutuksissa emme peri kausimaksua. 2.9.-30.9.2024 tehdyissä peruutuksissa veloitamme 50 % kausimaksusta. 1.10. – 31.10.2024 tehdyissä peruutuksissa tai harrastuksen lopettamisissa veloitamme 75 % kausimaksusta. 1.11.-31.12.2024 tehdyissä peruutuksissa tai harrastuksen lopettamisissa emme palauta kausimaksua.

**Huomioitavaa:** Seuralla on tarvittaessa oikeus muuttaa ryhmän harjoituspaikkaa, -aikaa ja kausimaksun hintaa toimintavuoden aikana. Mikäli harjoitukset joudutaan perumaan kolmannesta osapuolesta johtuvasta syystä seuralla ei ole korvausvelvoitetta.