



**PENTATHLON
HÄMEENLINNA**

TERVETULOA 5-OTTELUN TRYOUT -KURSSILLE



KOKEILE 5-OTTELUN ERI LAJEJA ILMAISEKSI!!

Ilmainen kolmen kerran 5-ottelukokeilu 4.-9.9.2023

- maanantaina 4.9. klo 18.00–19.30 **MIEKKAILU**, Nummikeskus
- keskiviikkona 6.9. klo 18.00–19.00 **LASER RUN**, Nummikeskus
- lauantaina 9.9. klo 9–10 **UINTI**, Hämeenlinnan uimahalli

Ilmaiset tilaisuudet ovat tarkoitettu yli 15-vuotiaille ja sitä vanhemmille kunto- tai kilpaurheilusta kiinnostuneille. Kotisalinamme toimii Nummikeskuksen yläkatsomon liikuntatila (Kylätie 24, Hämeenlinna). Ohjaajana toimii **ammattivalmentaja Jouko Pakarinen**. Laji on edullinen. Tarvitset alkuun vain uima-asun ja sisäpelikengät. Kokeilun ja tutustumisen jälkeen mahdollisuus jatkaa 5-ottelun harrastusta aikuisten ryhmässä.

Normaali aikuisten ryhmän viikko-ohjelma:

<i>Maanantaisin klo 18–19.30</i>	<i>miekkailu</i>	<i>Nummikeskuksen salilla</i>
<i>Keskiviikkoisin klo 18-19.30</i>	<i>laser run + miekkailu</i>	<i>Nummikeskuksen salilla</i>
<i>Lauantaisin klo 9–10</i>	<i>uinti</i>	<i>Uimahallilla</i>

Ryhmän loppukevään koko harjoitusohjelman näet osoitteessa:

<https://www.hml5.fi/toiminta/>.

Lisätietoa:

Jouko Pakarinen puh. 0400 441 114

Wille Ruotsalainen puh. 050 498 9302

Ilmoittautuminen: <https://www.hml5.fi/tryout-aikuisille/>

