



Hyrynsalmen Iskun Hiihtokouluohjelma 2015-2016

Kalenteri Joulukuu 2015

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

HOX! Ti 29.12 Pelejä ja leikkimielinen kisa

Kalenteri Tammikuu 2016

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

HOX! Ti 26.1 Pelejä ja leikkimielinen kisa

Kalenteri Helmikuu 2016

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28
9	29						

HOX! Ti 23.2 Pelejä ja leikkimielinen kisa

Kalenteri Maaliskuu 2016

Viikot	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

HOX! Ti 29.3 Pelejä ja leikkimielinen kisa

Hiihtokoulu on **tiistaisin klo. 17.30–19.00**. Pakkasraja on -15°C. Skipassin lunastaneet ovat vakuutettuja hiihtokoulunajan, muutoin omavakuutus/vastuu. **Kaikki ovat tervetulleita mukaan!** Mahdollisuuksien mukaan jaamme hiihtäjät eritasoiseen opetukseen. Luvassa **maastohihdonsalat, sukset ja latu haltuun, tasapainoharjoittelua, sauvoitta hiihtoa, hiihdon eri tekniikoita, kestävyysharjoittelua, räjähtävää voimaa, hiihdonvoiteluopastusta...**

