

ILMOITTAUDU SYKSYN 2024 KURSSEILLE!!



MIEKKAILUN PERUSKURSSI 26.8-23.9.2024 maanataisin klo 17–18 Nummikeskuksen salilla. Kurssin kesto 5 kertaa. Suosituskäryhmät nuoret yli 14 v. ja aikuiset. **Hinta 70 €/hlö**; sisältää ammattivalmentajan opetuksen, tarvittavat miekkailuvarusteet ja vakuutuksen kurssin ajaksi.

5-OTTELUN PERUSKURSSI 26.8-23.9.2024 maanataisin (viisi kertaa) miekkailu klo 17–18 Nummikeskuksen salilla ja lauantaisin (neljä kertaa) uinti klo 9–10 uimahallilla sekä ampumajuoksu (laser run) klo 10.30–11.30 uimahallin liikuntasalissa. **Lisäksi** yhden kerran esteratakokeilu LIKE Liikuntakeskuksessa. **Hinta 110 €/hlö**; sisältää ammattivalmentajan opetuksen, tarvittavat miekkailuvarusteet ja vakuutuksen kurssin ajaksi.



Valmentajana toimii 5-ottelun Suomen kärkevalmentaja **Jouko Pakarinen**. Hän on suorittanut valmentajan ammattitutkinnon sekä 5-ottelun kansainvälisen lajiliiton (UIPM) korkeimman tason valmentajatutkinnon.

Jouko Pakarinen on voittanut neljä aikuisten sarjan SM kultamitalia 5ottelussa sekä kaksi miekkailussa. Hänen paras kansainvälinen saavutuksensa on 5-ottelun MM-kisojen 7. sija.

Lisätietoja:

Jouko Pakarinen, Hämeenlinna 5-ottelijat, jouko.pakarinen@hml5.fi puh. 040 0441 114