

# RATAMELONTAKOULU

Ratamelontakoulu on tarkoitettu motivoituneille ratamelonnasta kiinnostuneille lapsille ja nuorille, joilla on melontakokemusta jo alla. Ratamelontakoulussa harjoitellaan harjoittelemista niin vesillä kuin maissa osallistujien ikä ja taitotaso huomioiden ja hauskuus edellä.

Ratamelontakoulun tavoitteena on tarjota harjoituksia ympärivuotisesti. Tähtäimessä on seurakisojen lisäksi Suomen Cupin kisat ja nuorisomestaruuskilpailut.

Ratamelontakoulu eroaa Vesisamoilijoiden melontakoulusta siinä, että melonta toteutetaan ratakalustoa käyttäen ja toimintaa voidaan kutsua harjoituksiksi. Toiminta on mietitty ”urheilijan polkua” silmällä pitäen ja harjoituksissa kehitetään monipuolisesti nuoren urheilijan tarvitsemia ominaisuuksia, hikoillen ja hengästyen, mutta hymy huulilla.

**Kesän 2017 ratamelontakoulu Joutjärvellä Vellamo  
Melontastadionilla  
torstaisin klo 10-12.**

**alkaen 29.6. ja päättyen 31.8.** (vain jatkuakseen syksyllä)

Huom. 6.7. ei harjoituksia kesäleirin vuoksi

ilmoittaudu mukaan [nuoriso@vesisamoilijat.fi](mailto:nuoriso@vesisamoilijat.fi)

**hinta: 30€ kesä**

Maksu käteisenä tai seuran tilille FI 81 5612 1120 5446 94, viestikenttään teksti ”ratamelontakoulumaksu” kuitti maksusta näytettävä ohjaajalle

Lisätietoja ratamelontakoulusta: [nuoriso@vesisamoilijat.fi](mailto:nuoriso@vesisamoilijat.fi)

Suosituksena on myös osallistua kuntosaliharjoitukseen / kuntopiiriin, joita järjestetään ohjattuna Vellamo Melontastadionilla noin kerta viikkoon vaihtelevilla ajoilla. Kuntosaliharjoituksen vetäjänä toimii pääsääntöisesti Senja. Kuntosalitoiminta on avointa muullekin seuran väelle ja on ilmaista. Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, liity facebookissa ryhmään Vesisamoilijat – kuntoilu, jossa tulevista kuntosaliharjoituksista informoidaan, tai ilmoita Senjalle (045 6511272) kiinnostuksestasi.