

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.



Kuva: Sami Ilvonen

Meillä tehdään Mestareita!

Kisakallion Urheiluopisto on Suomen Voimisteluliiton valtakunnallinen valmennuskeskus sekä joukkuevoimistelussa että rytmisessä voimistelussa.

Kisakallion Urheiluopiston harjoitus- ja valmennuskeskus sekä testausasema tarjoavat huippuolosuhteet ja ammattivalmentajan opit vaativaan harjoitteluun ja tiukkaan treeniin. Uusimman harjoitushallin myötä käytössä on nyt peräti 6 voimistelualuetta sekä mm. uusi tila balettiharjoitteluun sekä täysin uusittu "Kunto" -tila parkettilattialla.



Kuva: Sami Ilvonen

Valmennustiimimme auttaa sinua ja urheilijoihisi onnistumaan ja saavuttamaan tavoitteenne. Räätelöimme urheilijoillesi sopivan valmennus-, testaus- ja mentorointikokonaisuuden. Kysy lisää!

Larisa Gryadunova

Valmentaja,
valmennuksen kehittäjä
+358 40 455 2853
larisa.gryadunova@kisakallio.fi

Pulmu Puonti

Valmennuskeskuksen
kehittämispäällikkö
+358 400 672 500
pulmu.puonti@kisakallio.fi

Anne Rikala

Valmennuksen ja
testauksen kehittäjä
+358 44 584 6519
anne.rikala@kisakallio.fi

Tiina Vuori

Myyntineuvottelija
+358 40 455 2851
tiina.vuori@kisakallio.fi

Valmistaudu kauteen 2014–2015 yhdessä Larisan kanssa!

Aloita valmistautuminen kauteen huippuvalmentaja Larisa Gryadunovan johdolla kesäleirillä Kisakalliossa. Peruskuntoharjoittelun lisäksi leirillä keskitytään liikkuvuuden ja jalkatekniikan sekä motoristen taitojen monipuoliseen harjoittamiseen. Leirillä on kouluttajina Larisan lisäksi lajivalmentajia ja baletin/tanssin opettajia.

Joukkuevoimistelun peruskuntoleiri 14–18.7.2014

Leiri on tarkoitettu 10–14-vuotiaille voimistelijoille. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti väline-, liikkuvuus- ja jalkatekniikkaa. Leirille voivat tulla yksittäiset voimistelijat tai koko joukkue. Hinta 350 e/hlö

Rytmissen voimistelun peruskuntoleiri 21–25.7.2014

Leiri on tarkoitettu naisten ja nuorten ja pre-nuorten (v. 2002–2003 syntyneille) sarjan voimistelijoille. Hinta 350 e/hlö.

*Harjoituksen jälkeen riittää pohdittavaa.
Kuvassa Larisa Gryadunova ja Susanna Luukkala (Turun Pyrkivä).*

