



KOULUTTAA

18.9.2017 klo 18 – 20.00

HIPPOKSEN AUDITORIOSSA:

Urheilijan harjoittelukauden ruokavalio ja ateriarytmi-  
luento

Luennoitsijana Sami Hämäläinen, Suomen Hiihtoliiton  
ravitsemusterapeutti

Keski-Suomen hiihtäjien sekä heidän valmentajien koulutus- ja  
valmennustarpeiden kartoitus

Keski-Suomen Hiihto ry, Piia Kyrönlahti

**Ilmoittautumiset 1.9.2017 mennessä (70 hlöä)**

Piia Kyrönlahti piia.kyronlahti@gmail.com ja 045 126 0087