

TÄISKASVANUTE ILUUISUTAMINE

Treeningud
alates
18. eluaastast

Kuutasu
75 eur

Orienteeruv kellaeg

LAUPÄEV

18.00-18.50 JÄÄ

19.00-19.50 ÜKE/SAAL

- ✓ Treeningutel õpetame baasuisutamist, koordineerimist, tasakaalu, samme, piruette, hüppeid, liuglemist. Teeme liikuvuse ja lihastoonuse arendamiseks erinevaid harjutusi jääl ja maapeal.
- ✓ Varasem uisuoskus ei ole vajalik, esimestel treeningutel saab uiske laenutada jäähallist.
- ✓ Kooli hooaeg kestab septembrist-maini.
- ✓ Tasumine toimub iga kuu kooli poolt esitatud arve alusel.
- ✓ Samast perekonnast iga järgnev pereliige saab kuumaksu soodustust -30%.

JÄÄ riietus

Jalga sportpüksid/retuusid, selga sportjakk/fliis, külmakartuses selga vest, kätte kindad. Esimestel treeningutel võib kanda rattakiivrit.

ÜKE/SAALI riietus

ÜKE-üldkehaline ettevalmistus maapeal - selga jää treeningriided, jalga sportjalatsid, kaasa hüppenöör, spinner. Saalis - sportpüksid, T-särk, sportjalatsid.

Esimene proovitund tasuta, kohtade arv piiratud