

Pika- ja kuntoluistelun tekniikkakoulutusta Ogelissa

tiistai 11.11.08.

Ohjelma 1

Luisteluasento ja tasapainoharjoitteet

torstai 13.11.08.

Ohjelma 2

Luistelupotkun harjoittelu, suoraluistelu

tiistai 18.11.08.

Ohjelma 3

Kaarreluistelun harjoittelu

torstai 20.11.08.

Ohjelma 4

Vauhdinotto, peesaaminen ja henkilökohtainen ohjaus.

tiistai 2.12.08. Ohjelma 1, **torstai 4.12.08.** Ohjelma 2, **tiistai 9.12.08.** Ohjelma 3, **torstai 11.12.08.** Ohjelma 4.

Harjoittelu-aika on klo. 20-21.30

Kurssimaksu on 20€/kerta/henkilö. **Luistinvuokraus:** kiinteäteräiset Combit 10€/kerta ja Maple Silver klapsit 15€/kerta.

Yritys- ja muille valmisryhmille järjestän ohjattuja lajitutustumisia sopimuksen mukaan.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset mieluiten sähköpostilla tai tekstiviestillä:

[esa skv@welho.com](mailto:esa_skv@welho.com)

p. 040-7349965

www.esasport.fi

SDS-Sport Esasport

Pakilantie 38a, 00630 Helsinki