

# TÄISKASVANUTE ILUUISUTAMINE

Treeningud  
alates  
19. eluaastast

**Kuutasu**  
**95 eur**

\* 1 x nädalas treeningute kuutasu 75 eur.

## TEISIPÄEV

19.00-19.45 ÜKE  
20.00-20.50 JÄÄ

## LAUPÄEV

### orienteeruv kellaaeg

17.55-18.40 JÄÄ  
18.55-19.40 SAAL

✓ Treeningutel õpetame baasisutamist, koordinatsiooni, 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**