

# TÄISKASVANUTE ILUUISUTAMINE

**Kuutasu  
110 eur**

\* 1 x nädalas treeningute kuutasu 75 eur

**TEISIPÄEV**  
20.00-20.50 JÄÄ

**REEDE**  
19.00-19.45 ÜKE  
20.00-20.50 JÄÄ

**Treeningud  
alates  
16. eluaastast**

- ✓ 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, arves märgitud kuupäevaks.
- ✓ 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**