Reval UISUKOOL

TÄISKASVANUTE ILUUISUTAMINE

Treeningud alates 16. eluaastast

Kuutasu 130 eur

* 1 x nädalas treeningute kuutasu 75 eur

TEISIPÄEV
18.45-19.45 ÜKE jõud
20.00-20.50 JÄÄ

REEDE
19.00-19.45 ÜKE tehnika
20.00-20.50 JÄÄ

✓ Treeningutel õpetame baasuisutamist, 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, 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