

AIKUISTEN HIIHTOKOULU

LUISTELUTYYLIIN

LUISTELUHIIHDON ALKEET

- Tutustuminen luistelutekniikoihin
- Oleellisimmat vinkit luisteluhiihdon harjoitteluun
- Luistelutekniikat käydään lävitse esittelytasolla

**Pidetään heti
kun lumitilanne
sallii**

Hinta 10 €

LUISTELUHIIHDON JATKOKURSSI

- Luistelutekniikoiden läpikäynti ja harjoittelu
- Oheiskarjoitteita luisteluhiihdon tueksi
- Henkilökohtaista ohjausta
- 2 x 60-75 min treenit

**Pidetään heti
kun
lumitilanne
sallii**

Hinta 20 €

Ryhmien koko min 5, max 15 henkilöä
Kaikki harjoitukset Nummelan pururadalla

**Kerro kiinnostuksesi kurssista
ja aikataulutoiveet:
Timo@seredat.fi
p. 045-7877 8224**



Facebook.com/EnduranSere