

AIKUISTEN HIIHTOKOULU

PERINTEISEEN TYYLIIN

PERINTEISEN HIIHDON ALKEET

- Oleellisin hiihdosta ja välineistä
- Vinkit miten perinteistä tekniikkaa harjoittele eteenpäin
- Eri hiihtotekniikat käydään lävitse esittelytasolla

**Keskiviikkona
16.1.2019
Klo 18.00**

Hinta 10 €

PERINTEISEN JATKOKURSSI

- Perinteisen tekniikoiden läpikäynti ja harjoittelu
- Oheisharjoitteita perinteisen hiihdon tueksi
- Henkilökohtaista ohjausta
- 2 x 60-75 min treenit

**Ma 28.1.2019
Klo 18.30
&
Ti 29.1.2019
Klo 18.30**

Hinta 20 €

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

**Ennakoilmoittautumiset:
Timo@seredat.fi
p. 045-7877 8224**



Facebook.com/EnduranSere