

# AIKUISTEN HIIHTOKOULU

## LUISTELUTYYLIIN

### LUISTELUHIIHDON ALKEET

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

**Maanantaina  
14.1.2019  
Klo 18.00**

**Hinta 10 €**

### LUISTELUHIIHDON JATKOKURSSI

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

**Ma 21.1.2019  
Klo 18.30  
&  
Ti 22.1.2019  
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