

AIKUISTEN HIIHTOKOULUJA

Keskiviikkona 3.3.2021, Nummela, Tarmon maja

Perinteinen tyyli klo 17.00

- Perinteisen tyylin välineet
- Hiihtotekniikoita tukevat oheisharjoitteet
- Eri tekniikoiden läpikäynti
 - Vuorohiihto
 - Tasatyöntö
- 1-potkuinen tasatyöntö



Vapaa tyyli klo 18.30

- Vapaan tyylin välineet
- Hiihtotekniikoita tukevat oheisharjoitteet
- Eri tekniikoiden läpikäynti
 - Kuokka
 - Wassberg
 - Mogren

Ennakkoilmoittautuminen! Kursseille maksimissaan 5 hiihtäjää.

Hinta 30€/kurssi

Kysy lisää / ilmoittaudu 2.3.2021 mennessä

Timo Serenius ☎ 045 - 7877 8224 ✉ timo@seredat.fi

