

Teknikk-kurs

Rulleski

Gratis rulleski trekkes ut blant de som melder seg på innen fristen!

(Swenor Skate, alu med binding)

Grunnkurs klassisk: (Del 1)

Grunnøvelser, balanse, bremsing, staking, med mer.

Tirsdag 7. september kl. 1700-1900.

6-12 deltakere. Kr 500,- pr stk.

Kurs for viderekomne - klassisk: (Del 2)

Effektiv Staking, dobbelttak med fraspark, diagonal, balanse.

Tirsdag 21. september kl. 1700-1900.

4-8 deltakere. Kr 750,- pr stk.

Grunnkurs skøyting:

Balanse, tyngdeoverføring, gode skyv/fraspark.

Innføring i padling, dobbeldans og enkeldans.

Onsdag 22. september kl. 1700-1900.

6-12 deltakere. Kr 500,- pr stk.

Alle kurs holdes ved universitet i Stavanger.

<http://kart.gulesider.no/m/IMK7M>

Husk hjelm og refleksvest!

Instruktør: Ørjan Ravndal

Påmelding:

Gjøres primært på www.skiopplevelser.no Evt. til orjan@skiopplevelser.no

Innen 2. september for grunnkurs klassisk.

Og innen 15. september for de 2 neste kursene.

Deltakeravgift betales til kontonummer 3201.34.81376 ved påmelding.

Gratis rulleski trekkes ut blant de som melder seg på(og betaler) innen fristen!

SkiOpplevelser.no
Ø R J A N R A V N D A L