

**SANTA
SPORT**

Lapin Urheiluopisto

SPORT TO THE PEOPLE
INTERSPORT
ROVANIEMI

Rullahiihtokurssi

Santasport yhteistyössä Intersport Rovaniemen kanssa järjestää toukokuun 2014 aikana vapaan ja perinteisen tyylin rullahiihtokurssit. Kurssit soveltuvat kaikille, aktiiviliikkuville sekä aloittelijoille. Harjoittelu tapahtuu Ounasvaaran kauniissa maisemissa, Santasport:n ammattitaitoisten valmentajien johtamana. Intersport Rovaniemi antaa varustevinkkejä ja opastaa sinua valitsemaan oikeanlaiset välineet harjoitteluun.

Santasport – Intersport Rullahiihtokurssit

Jatka hiihtokautta kesälle ja tule opettelemaan rullahiihtotekniikkaa ammattitaitoisessa valmennuksessa. Hallitsemalla oikeanlaisen tekniikan, on rullahiihto turvallista ja tehokasta. Rullahiihto harjoitusmuotona sopii aktiivihiihtäjille, mutta myös kuntohiihtäjille. Rullahiihtokurssien vetäjänä toimii Santasport / Lapin Urheilupiston hiihtovalmentaja Mikko Seppänen sekä vierailevana valmentajana **Reijo Jylhä**.

Vapaa tyyli, klo 17.30–20.00

ti 13.5. suksienhallinta (mm. jarrutus ja tasapaino) ja ja perusluistelu
ti 20.5. 1-potkuinen luistelu ("wassberg") / 2-potkuinen luistelu ("mogren")
ti 27.5. videoklinikka

Perinteinen tyyli, klo 17.30–20.00

to 15.5. suksienhallinta (mm. jarrutus ja tasapaino), vuorohiihto
to 22.5. tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö
ke 28.5. videoklinikka

Mikäli et vielä omista rullasuksia, se ei ole este osallistumiselle.

Ensimmäisellä kerralla on mahdollisuus lainata Urheilupiston välineitä.

**Kurssin hinta 80 € / hlö
CMS ja Intersport
jäsenille 70 € / hlö**

Osallistu molempiin!

Rullahiihtokurssit; vapaa + perinteinen, hinta 150 € / hlö, CMS ja Intersport clubi jäsenille 135 € / hlö

Viimeinen ilmoittautumispäivä kursseille ma 5.5.2014.

HUOM! Kurssit voi maksaa myös liikuntaseteleillä!

Ilmoittautuminen

Santasport / Lapin Urheiluopisto

Krista Hyvönen

krista.hyvonen@santasport.fi

puh. 020 798 4282