



## Rulleski VÅR 2018

Takket være en fantastisk vinter, kommer vi sent i gang med dette tilbudet. MEN – NÅ ER VI KLARE. Velkommen til Rulleski VÅR med og for LYN SKI barneteam. Vi drar i gang igjen rulleskiøker for barn fra kullene **2007, 2008, 2009** og på denne siden av sommeren også **2010** som blir jenter og gutter 9 til kommende sesong. Dette er et solid tilbud til både nybegynnere og de som alt har gått en del.

<b>Vi har laget tre ulike "kurs":</b> Høstrulleski – TIRSDAG Høstrulleski – TORSDAG Høstrulleski – T&T (tirsdag OG torsdag)	<b>Treningsfokus:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Å lære å mestre rulleski for de yngste</li><li>- Teknisk trening for de mer erfarne</li><li>- Styrketrening og lett kondisjon</li><li>- RULLESKIGLEDE!</li></ul>
<b>Rulleski</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Har du egne ski, bruk de</li><li>- Hvis ikke, låner vi ut (se påmelding)</li><li>- Husk kombisko, har du ikke – sjekk brukmarkedet vårt for muligheter der!</li><li>- <a href="https://www.facebook.com/groups/291692084192428/">https://www.facebook.com/groups/291692084192428/</a></li></ul>	
<b>Økt info:</b> Første økt: Uke 19 – tirsdag 8. Mai/Torsdag 10. Mai Siste økt: Uke 25 – tirsdag 19. Juni/Torsdag 21. Juni Dag(er) Tirsdag og/eller Torsdag Pris: En økt dag i uken kr. 500,- To økt dager i uken kr. 700,- Oppmøte: Snøparken (asfaltbanen)	

**Påmelding i Rubic: <https://rubic.azurewebsites.net/Public/Events/156>**

