



Rulleskimoro HØST 2019

Velkommen til Rulleski HØST, med og for LYN SKI barneteam!

Tradisjonen tro drar vi i gang rulleskiøker for barn fra kullene til barneteam (2008-2011).

Rulleskimoro er et solid tilbud til både nybegynnere og de som alt har gått litt og mye.

Vi har tre ulike "kurs"

- ✓ Tirsdagsøker
- ✓ Torsdagsøker
- ✓ Tirsdag OG Torsdagsøker

Økt info:

Første økt:	Uke 32, tirsdag 20. august
Siste økt:	Uke 39, tirsdag/torsdag 27/29. august
Dag:	Tirsdag og/eller Torsdag
Tid:	18:00 – 19:00
Pris: EN DAG i uken:	520
Pris: TO DAGER i uken	720
Oppmøtested:	Snøparken (asfaltbanen)

Praktisk info:

Treningen har fokus på:

- Å lære å mestre rulleski for de yngste, teknikk for de mer erfarne.
- Vedlikehold av styrke og balanse!
- Lett kondisjonstrening

Rulleski:

- LYN SKI har mange par rulleski (skate med nnn bindinger) til utlån. Vi låner ut ski gratis, selvsagt, men har du egne ski – bruker du de! Kryss av for om du trenger låneski i påmeldingen.
- HJELM er påbudt. Den som ikke stiller med hjem, får heller ikke trene!
- Vi har LYN SKI trenere med oss, som har solid trenererfaring i vår klubb. Barna deles inn i grupper tilpasset nivå.
- Til dere som ikke har kombisko! Vurder å kjøp dette nettopp nå. Sjekk av vårt brukmarked på facebook, etterlys størrelsen. Kombisko gir nødvendig støtte på rulleski. Ordinære klassiske sko, det være seg i skinn eller annet, gir en vinglete opplevelse. Derfor, vi anbefaler alltid kombisko! Bull har også gode tilbud på kombisko nettopp nå.

Påmelding her i Rubic: <https://rubic.azurewebsites.net/Public/Events/448>

Ta kontakt om dere lurer på noe! post@lynski.no

Velkommen!