

Träningsdagar på jullovet

för åkare i konståkningskolan

Vi erbjuder träning onsdag – fredag, 27 – 29/12 för åkare i konståkningskolan.

Träningen kommer att vara förlagd mellan ca. 8.00 – 13.00

Under lägret erbjuder vi träning i mindre grupper och med förstärkt fokus på individträning.

Tränare

Våra tränare under jullovet är Filippa Hedenfalk-Jonsson och Ellen Alvesson samt ev. timanställda tränare från Växjö Konståkningsklubb (beroende på antal anmälningar)

Vad ingår:

I avgiften ingår 2 ispass samt 1 off-ice pass/dag.

Isträning:

Hoppteknik

Piruetter

Skridskoteknik

Off-ice:

Stretch

Teknik

Styrka

Medtag eget mellanmål.

Pga. allergi tillåter vi inte att man tar med sig något som innehåller nötter.

Pris: 850:-

Sista dag för anmälan är onsdagen den 13/12. Efteranmälan är möjlig i mån av plats och mot en extra kostnad på 350:-

Anmälan är bindande. Avanmälan efter den 13/12 mot en kostnad på 500:-

Länk till anmälan: <https://forms.office.com/e/P95R4CPZ4d>

Vid frågor kontakta lager@vaxjokk.nu

Välkomstmail och schemat mailas ut ca 1 vecka innan lägerstart.

Detta är ett läger utan någon lägerpersonal så tänk på att prata med åkarna om att vi umgås ihop och vikten att ta ansvar för sig själv och sina saker. Vi önskar att föräldrarna i första hand hjälper åkarna om de behöver hjälp med knytning då våra tränare står på isen. Behövs hjälp så meddela oss innan.

Välkommen med din anmälan!