



Už umím stát na kolečkách aneb „výuka in-line bruslení pro začátečníky“

KDY?

12. - 13. září 2009
oba dny od 10:00 do 14:00

KDE?

Praha 10 - Štěrboholy,
u areálu Čechofracht - parkoviště

CENA

800,- Kč na osobu

CENA OBSAHUJE
celkem 8 vyučovacích hodin
+ metodické materiály

Naučíte se:

- jak správně na bruslích stát a nespadnout
- jízdu vpřed
- zatáčení
- jak správně a bezpečně několika způsoby **zabrzdit a zastavit**
- jízdu po nerovném terénu
aneb „jak zdolávat pražské a městské nástrahy“
- základy bezpečného bruslení s dětmi
- in-line aerobic v rytmech houpavé funky hudby
aneb „jak jste brusle ještě nezkusili“
- možná se naučíte i couvat ;-)

Výuku si zpestříme pomocí...
ale nemůžeme vám přece prozradit všechno :o)



CO S SEBOU?

- In-line brusle
- chrániče (zápěstní, loketní, kolenní) + přilba (stačí cyklistická)
- pohodlné oblečení
- dostatek tekutin
- dobrou náladu a hlavně chuť se učit
- pokud jste hodně aktivní, můžete si do batůžku přibalit i blok a tužku ;o)

Přihlášky na telefonu nebo na emailu:

777 218 004

lucie.svadlenkova@centrum.cz

KURZ VEDE

Ing. Lucie Švadlenková
Ing. Stanislav Duben

instruktoři in-line bruslení
akreditovaní MŠMT

Kurz se bude konat pouze za příznivého počasí
(tzn. nebude pršet a nebude mokro),
v případě odvolání kurzu se to účastníci včas dozví)
Minimální počet účastníků: 10