

Ekstreemspordikursus 23.04 – 27.04

Sellel kevadel tõmbame käima uue ekstreemspordi baaskursusega Spot of Tallinnas. Voodis lamamise asemel silume oma rannavormi ning teritame oma mõistust erinevate mängude ja ülesannetega.

Laagri käigus omandame algteadmisi erinevate ekstreemspordialade meistritelt ning arendame oma üldfüüsilisi võimeid erinevate treeningute raames. Laagri võtame kokku hiiglasliku takistusraja võistlusega ning ega parimad ka autasustamata jää. Kevadise laagrikorda hoiavad Reigo Värava ja Roman Burkovski. Laagrisse ootame osalema vähemalt üheksaastaseid noori ning kasuks tuleb ka eelnev sportlik kogemus, kuid määravaks see kindlasti ei saa!

Kogu laagri 23.04-27.04.2018 maksumuseks on 145€ (hind sisaldab iga päev ühte toidukorda) ning laager toimub iga päev kella 10.00-16.00. **Laagrist on võimalik osa võtta ka lühema perioodi ulatuses 23.04-25.04.2018** ning sellisel juhul on laagri maksumuseks 90€. Laagrisse toimub eelregistreerimine, kuid arvestama peab seda, et laagriliste maksimum 20 inimest. Laagrit ei toimu kui huvilisi registreerub vähem kui 10, kuid sellisel juhul teavitatakse kõiki registreerunud eelregistreerimise viimasel päeval. Kõigil huvilistel on laagrisse võimalik registreeruda kuni 20. aprillini. Hilisem registreerimise võimalus üksnes vabade kohtade olemasolul. Registreeri laagrisse [SIIN](#)

NB! Iga päev peale ametliku osa lõppu on kõigil soovijatel võimalik osta järgneva sessiooni pilet -50% soodsamalt. (Ei laiene inventari rendile)

ESMASPÄEV

10:00 - 10:30 Kogunemine (fuajee)
10:30 - 12:00 Sissejuhatuse/hommikuvõimlemine (akro)
12:00 - 12:30 Lõuna (kohvik)
12:30 - 14:00 Tõukeratta sissejuhatuse (street)
14:00 - 17:00 Vaba aeg (terve keskus)

TEISIPÄEV

10:00 - 10:30 Kogunemine (fuajee)
10:30 - 12:00 Hommikuvõimlemine/võistlusmängud (akro)
12:00 - 12:30 Lõuna (kohvik)
12:30 - 14:00 Parkour/Freerun sissejuhatuse
14:00 - 17:00 Vaba aeg (terve keskus)

KOLMAPÄEV

10:00 - 10:30 Kogunemine (fuajee)
10:30 - 12:00 Hommikuvõimlemine
12:00 - 12:30 Lõuna (kohvik)
12:30 - 14:00 Trampoliini sissejuhatuse (akro)
14:00 - 17:00 Vaba aeg (terve keskus)

NELJAPÄEV

10:00 - 10:30 Kogunemine (fuajee)
10:30 - 12:00 Hommikuvõimlemine/jooksuring (akro)
12:00 - 12:30 Lõuna (kohvik)
12:30 - 14:00 Tõukeratta sissejuhatuse 2 (bowl/resi/õues)
14:00 - 17:00 Vaba aeg (terve keskus)

REEDE

10:00 - 10:30 Kogunemine (fuajee)
10:30 - 12:00 Viktoriin/kunstiring (noortekeskus)
12:00 - 12:30 Lõuna (kohvik)

12:30 - 14:00 Takistusrada (akro+foam)
14:00 - 17:00 Vaba aeg/autasustamine (terve keskus)

Lisainfo ja küsimused laagri kohta: kertu@spotoftallinn.ee või telefonil 53326014

NB! Spot of Tallinn jätab endale õiguse teha muudatusi laagri kavas ja sisus!