

Rulluisutreeningud Spot of Tallinnas

Alates **3. maist** alustatakse Spot of Tallinnas nii laste (kuni 13. aastat) kui ka täiskasvanute rulluisutreeningutega, mida viivad läbi tituleeritud oma ala parimad uisutajad [Danila Ruusu](#) ja [Triin Juss](#). Treeningud toimuvad kaks korda nädalas teisipäeviti ja neljapäeviti.

- Lapsed kell (60 min) 17.00-18.00
- Täiskasvanud (90 min) kell 18.15-19.45

Laste rulluisu trenni eesmärk on õpetada lastele rulluiskude valitsemise ning õige tehnika kasutamist sõites, pöörates ja pidurdades. Enamus treeningust toimub mängulises kontekstis. Treeninguks vajalikud oma uisud ja kiiver ning kohustuslikud põlve-, randme- ja küünarnukikaitsmed.

Täiskasvanu treening koosneb 15-20min tehnika trennist iga tunni alguses (sõit, pöörded, pidurdamine, manööverdamine). Trenni teine pool ühissõidust, kus treener õpetab ning vajadusel parandab sõiduasendit, liigutusi jms. Treeninguks vajalikud oma uisud ja kiiver! Muud kaitsmed on soovituslikud.

Vihmase ilma korral tehnika treening Spot of Tallinna siseruumides.

Treeningute hinnakiri:

Pilet	Laps	Täiskasvanu
1 x pilet*	8€	10€
10 x kaart**	60€	80€
30 päeva pilet	40€	55€

*Pileti ostmine üksnes Spot of Tallinna kassast

**Kehtib 2 kuud või kuni 30.08.2018

Treeningusse registreerimine

Treeningus osalejate arv on piiratud (15 inimest grupi kohta), mistõttu toimub treeninggruppidesse eelregistreerimine ning tasu maksmine vastavalt esitatud arvle. [Registreeri treeningusse siin](#)

Lisainfo www.spotoftallinn.ee või e-mali teel kertu@spotoftallinn.ee

Meeldivaid spordielamusi

Spot of Tallinn