



KEHITY HUIPPUVALMENNUSSESSA NOPEAMMAKSI LUISTELIJAKSI - YHDISTÄ MONIPUOLISESTI ERI LUISTELULAJIT!

**Helsingin Luistinkiittäjät ja Luisteluklinikka tarjoavat yhteistyössä uudenlaisen konseptin nuorille!
Luistelun huippuvalmennusta nuorille monipuolisella ja innostavalla tavalla!**

HLK

Perinteikäs pikaluisteluseura, joka on panostanut viime vuosina nuorten luistelun kehittämiseen. Tätä pitkäjänteistä työtä jatketaan uudenlaisella konseptilla, joka yhdistää eri luistelulajeja. Edellisestä nuorten projektista on kasvanut aikuisten ja nuorten maajoukkueeseen useita luistelijaita.

Lisätietoa: www.luistinkiittajat.fi

Valmennus

Valmennuksesta vastaa Luisteluklinikan ammattivalmentaja Jason Andberg. Jasonilla on pitkä kokemus pikaluistelun maajoukkuevalmennuksesta. Useita Jasonin valmentamia jääkiekkoilijoita pelaa ammattilaisena mm. NHL:ssä.

Lisätietoa: www.luisteluklinikka.fi

Kenelle räätälöity valmennus on suunniteltu?

- Noin 10 - 15 vuotiaalle
- Pika- ja rullaluistelun nykyiset harrastajat
- Useamman vuoden luistelukokemuksen omaavat jäälaajien harrastajat (jääkiekko, ringette, jääpallo, rollerderby, taito- ja muodostelmaluistelu)

Viikko-ohjelma (Touko-kesäkuu) **ALOITUS: Tiistaina 8.5 Oulunkylässä!**

Ti klo 17 - 18 Oulunkylä, Monipuolinen luistelun kuivaharjoitus

To klo 17 - 18 Oulunkylä, Monipuolinen luistelun kuivaharjoitus

Pe vaihtuva kellonaika Myllypuron jäähalli, hokkariluisteluharjoitus ilman mailoja

Short track - harjoitus (kypärä pakko, muita varusteita suositellaan)

JÄÄVUOROT:

pe 11.5 klo 20.45 - 21.45

pe 18.5 klo 21.00 - 22.00

pe 25.5 klo 21.00 - 22.00

pe 1.6 klo 20.00 - 21.00

pe 8.6 klo 19.00 - 20.00

pe 15.6 klo 18.00 - 19.00

Huom! Juhannusviikko ke 20.6 klo 18.15 - 19.15

pe 29.6 klo 16.00 - 17.00

Lisäksi mahdollisuus käydä 3 x viikossa rullaluistelun huippuvalmennuksessa! Yhteistyössä Luisteluakatemian kanssa!

Maanantai, Keskiviikko ja Sunnuntai klo 18 alkaen Pirkkolan rullaluisteluradalla
Rullaluistelun päävalmentajana toimii Teemu Ylänen.

Teemulla on usean vuoden kilpailukokemus rullaluistelun arvokilpailutasolta.

Syys- ja talvikauden ohjelma julkaistaan kesän jälkeen.

Syyskausi alkaa elokuussa.

Hinta

99 euroa / kuukausi (laskutustiedot ilmoittautumisen yhteydessä)

Yhteystiedot ja ilmoittautuminen

Mika Eskola

050-4101255 (puhelinsoitot arkipäivisin klo 16.30 jälkeen)

mika.ha.eskola@gmail.com

