Zajęcia nauki jazdy na łyżwach dla dorosłych i młodzieży

Coraz więcej dorosłych odkrywa, że jazda na łyżwach to nie tylko zimowa zabawa dla dzieci, ale także doskonały sposób na aktywny relaks, poprawę równowagi i dobry nastrój.
Zapraszamy na **szkolenie łyżwiarskie dla dorosłych oraz młodzieży od 16. roku życia**, które pozwoli uczestnikom pewnie stanąć na lodzie i doskonalić swoje umiejętności.

Termin szkolenia:

od 8 do 18 grudnia 2025 r. oraz od 12 do 15 stycznia 2026 r.

Dni zajęć:

Poniedziałki, wtorki, środy, czwartki w godzinach 20:00–21:00

Koszt uczestnictwa:

- **150 zł / osoba pełnoletnia (od 18 r.ż.)** – za cały cykl 6 zajęć
- **50 zł / osoba niepełnoletnia od 16 r.ż** – za cały cykl 6 zajęć

Podział na grupy:

Grupa podstawowa (maks. 15 osób w grupie): poniedziałki (8, 15 grudnia oraz 12 stycznia 2026) i wtorki (9, 16 grudnia oraz 13 stycznia 2026)
Grupa zaawansowana (maks. 15 osób w grupie): środy (10, 17 grudnia oraz 14 stycznia 2026) i czwartki (11, 18 grudnia oraz 15 stycznia 2026)

Dla kogo są poszczególne grupy?

Grupa podstawowa
Dla osób rozpoczynających swoją przygodę z łyżwami lub chcących poprawić podstawowe umiejętności.
Program obejmuje m.in.:

- naukę prawidłowej postawy i równowagi,
- podstawy poruszania się po lodzie,
- wprowadzenie do techniki skrętów i zatrzymań.

Grupa zaawansowana
Dla uczestników, którzy swobodnie czują się na lodzie i chcą rozwijać technikę jazdy.
Program obejmuje m.in.:

- jazdę tyłem i płynne przejścia między kierunkami,
- doskonalenie skrętów i kontroli prędkości,
- różne techniki hamowania,
- obroty i elementy łyżwiarstwa figurowego rekreacyjnego,
- elementy jazdy przekładanką przodem i tyłem.

W cenie szkolenia:

- wypożyczenie łyżew z lodowiska,
- kask ochronny (dla osób, które nie posiadają własnego sprzętu).

Zgłoszenia i płatność:

Zgłoszenie poprzez formularz - ZAPISY
Po wysłaniu formularza zgłoszeniowego organizator potwierdzi jego przyjęcie drogą mailową.
W wiadomości uczestnicy otrzymają szczegóły organizacyjne oraz informacje dotyczące płatności.
Opłatę za szkolenie należy uiścić w terminie **7 dni od otrzymania potwierdzenia**.
Brak wpłaty w wyznaczonym czasie spowoduje skreślenie z listy uczestników, a zwolnione miejsce zostanie przekazane osobie z listy rezerwowej.

Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz swoją przygodę z łyżwami, czy chcesz rozwinąć dotychczasowe umiejętności – to szkolenie pozwoli Ci nabrać pewności, poprawić technikę i czerpać radość z jazdy na lodzie.
Po tym szkoleniu żadne lodowisko nie będzie wyzwaniem!

Galeria

Regulamin(.pdf)

Dodane przez: **Kacper**
Ostatnia edycja: 2025-11-27 07:57:44
https://icstir.miastoilawa.pl/3156-zajecia-nauki-jazdy-na-lyzwach-dla-doroslych-i-mlodziezy