



HKF CAMP

UGE 7 2019



INFO@HKFSKATE.DK



+45 4092 3666



WWW.HKFSKATE.KLUB-MODUL.DK

ROTATIONSTRÆNING

Du vil blive undervist udenfor isen vores rotator af HKF's trænere.

SKATING SKILLS OG STYRKE

Du vil blive undervist af HKF's dygtige trænere: Oleg Tolkach, Vera Marhunova og Emma Norby

YNDE OG SMIDIGHED

Du vil blive undervist udenfor isen ballet af erfarne balletlærere Anne-Claire Thiessen og i dans af Katharina Wentzel Olsen

HKF'S WINTER BREAK CAMP

HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMP

Løbere fra skøjteskolen til og med mesterskabsløbere, fra alderen 5 år til 75 år, kan deltage på Winter Break Camp.

Der opdeles på isen efter niveau.

TRÆNINGEN

Der trænes mandag til fredag i uge 7 (11. – 15. februar). Der kan vælges 2 eller 3 ispas om dagen. Derudover er der off-ice hver dag i form af rotator træning, ballet og dans.

Træningen vil primært ligge i tiden mellem kl. 10.00 -18.00. For nogle løbere vil der et par gange om ugen være morgentræning og træning lidt senere end kl. 18.00.

Vi prøver kræfter med spring, piruetter, trin og buer.

MAD, OPSYN OG OVERNATNING

Der er ikke forplejning, opsyn eller overnatning. Der vil evt. blive arrangeret, at der kan købes madbilletter som kan indløses i nærliggende sportsfaciliteter.

PRIS OG TILMELDING

PRISEN FOR CAMPEN ER

For 2 ispas: 1000kr

For 3 ispas: 1500kr

TILMELDING SENEST 31. JANUAR

Hkfskate.klub-modul.dk under "event"

Deltagerliste og tidsplan udsendes senest 5 dage før camp start.

