

KLUSZKOWCE

7 - 10 marzec 2022 r.



Szanowne Koleżanki i Koledzy – Miłośnicy Białego Szaleństwa!

**Wzorem lat ubiegłych zapraszamy jak co roku na
wyjazd szkoleniowy sezonu narciarskiego 2022 r.**

Akademia Sportów Wodnych i Zimowych SKI-SURF organizuje Wyjazd Szkoleniowo-Integracyjny z Narciarstwa Zjazdowego i Snowboardu dla dzieci, młodzieży i dorosłych, który odbędzie się w Kluszkowcach.

Celem naszego wyjazdu będzie wspólne podszlifowanie formy i techniki narciarsko-snowboardowej. Szkolenie narciarskie i snowboardowe z wideo-analizą wliczone jest w cenę wyjazdu / warsztatów, obejmuje **naukę od podstaw i doskonalenie** podstawowych elementów narciarstwa i snowboardu, jazdę carvingową na nartach i funcarving. Na zakończenie wyjazdu odbędą się zawody o puchar Szkoły Narciarskiej Ski-Surf, w slalomie narciarskim i snowboardowym, z uroczystym rozdaniem pucharów i dyplomów. Temat wiodący warsztatów: „Ćwiczenia wspomagające naukę jazdy na nartach/snowboardzie i doskonalące jazdę na nartach/snowboardzie. Elementy carvingu i funcarvingu”.

Zgłoszenia udziału w imprezie do 07.02.2022r. (z wpłatą – 800 zł)

PKO Bank Polski S.A.
06 1020 5356 0000 1902 0171 2371

Osoba odpowiedzialna

Maciej Kokoszka – 600 252 075

UWAGA:

Liczba Miejsc Ograniczona!

Program

1 dzień (poniedziałek 07.03.2022)

- do 12³⁰ przyjazd, zakwaterowanie,
- 14⁰⁰ zajęcia metodyczne na śniegu,
- 19³⁰ obiadokolacja,
- 20³⁰ otwarcie warsztatów,
- 20⁴⁵ prezentacja programu zajęć na śniegu, omówienie Dekalogu FIS, dyskusja,

2 dzień (wtorek 08.03.2022)

- 8⁰⁰ śniadanie,
- 9³⁰ – 13³⁰ zajęcia metodyczne na śniegu,
- 14⁰⁰ – 15³⁰ przerwa obiadowa na stoku (opcjonalnie)
- 15³⁰ – 18³⁰ zajęcia na śniegu, trening jazdy sportowej na tyczkach,
- 19³⁰ - obiadokolacja,
- 21⁰⁰- podsumowanie dnia,

3 dzień (środa 09.03.2022)

- 8⁰⁰ śniadanie,
- 9³⁰ – 13³⁰ zajęcia na śniegu, zawody SLALOM o Puchar Szkoły SKI-SURF,
- 14⁰⁰ – 15³⁰ przerwa obiadowa na stoku (opcjonalnie)
- 16³⁰ – wyjazd na **TERMY CHOCHOŁOWSKIE**,
- 21³⁰ obiadokolacja,
- 22³⁰ podsumowanie dnia, ogłoszenie wyników,

4 dzień (czwartek 10.03.2022)

- 9⁰⁰ śniadanie,
- 10³⁰ – 14³⁰ zajęcia na śniegu - unifikacja techniki narciarskiej i snowboardowej,
- 15⁰⁰ obiad,
- zakończenie warsztatów,
- 16³⁰ wyjazd do Zamościa,

Uwaga! Program wyjazdu szkoleniowego może ulec nieznacznej zmianie.

ZAPRASZAMY !!!



Ważne informacje

- zajęcia prowadzą Instruktorzy Narciarstwa i nauczyciele Wychowania Fizycznego,
- zgłoszenia uczestnictwa do **07.02.2022.**,
- opłata za uczestnictwo **800PLN** obejmuje:
dla pierwszych zapisanych osób wypożyczenie kompletu narciarskiego ze szkoły, dojazd autokarem klasy VIP (2019r.) (Zamość – Kluszkowce / Kluszkowce - Zamość), zakwaterowanie (Pensjonat „U Mądrego”), wyżywienie (hb – śniadanie i obiadokolacja), wyciągi narciarskie (karnety całodzienne), ubezpieczenie OC, szkolenie narciarskie i snowboardowe w grupach o różnym poziomie zaawansowania, wideoanaliza techniki jazdy, zawody SLALOM o Puchar Szkoły Narciarskiej SKI-SURF, medale i dyplomy,
!!! NOWOŚĆ !!!
- wyjazd na **TERMY CHOCHOŁOWSKIE** (w cenie),
- Warsztaty narciarskie dla chętnych: "Jak zostać instruktorem narciarstwa"
(czas trwania ok. 2 godz)

