

IN-LINE SKATELESSEN NIJMEGEN 1^e helft 2010



SKA026-1. BEGINNERSCURSUSSEN SKATEN volwassenen €65,00 p.p.

- | | | |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| a. zaterdag 6, 13, 20, 27 maart, reservedatum: 3 april | 14.00 - 15.30 uur | |
| b. woensdag 12, 19, 26 mei, 2 juni, reservedatum: 9 juni | 19.00 – 20.30 uur | |
| c. di's en do's: 3, 8, 10, 15 juni, reservedatum do. 17 juni | 19.30 – 21.00 uur | (stoomcursus!) |

4 lessen van 1½ uur waarin je alle basistechnieken aanleert voor het veilig skaten op de openbare weg. Aan de orde komen: basishouding, remtechnieken, bochten, noodstops, evenwicht, tempo, groeps-rijden, kijkgedrag en veiligheid, wielen wisselen en skate-onderhoud. Locatie: Nijmegen. 6-15 personen. Open individuele inschrijving. Leeftijd: volwassenen. Bij de stoomcursus is een goede conditie en een niet te volle (werk)week belangrijk. Inschrijven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-2. OPFRISLESSEN SKATEN opfrisles voor volwassenen €12,50 per keer p.p.

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------|
| a. zaterdag 6 maart, reservedatum: 13 maart | 16.00 – 17.30 uur |
| b. woensdag 19 mei, reservedatum: 26 mei | 17.00 – 18.30 uur |
| c. dinsdag 22 juni, reservedatum: 29 juni | 19.30 – 21.00 uur |

Opfrisles voor wie de beginnerscursus heeft gedaan of de basistechnieken ooit heeft geleerd. De technieken uit de beginnerscursus worden herhaald. Locatie: Nijmegen. 6 – 15 personen. Open individuele inschrijving. Leeftijd: volwassenen. Inschrijven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-3. OUDER & KIND SKATECURSUS €30,00 p.p.

- | | |
|------------------------------------------------------|-------------------|
| a. woensdag 7, 14, 21 april, reservedatum: 28 april | 15.00 – 16.00 uur |
| b. vrijdag 28 mei, 4, 11 juni, reservedatum: 18 juni | 16.30 – 17.30 uur |

Ouders/opvoeders samen met hun kind(eren) op les. 3 lessen van 1 uur. Via speelse methoden worden beginnerstechnieken aangeleerd: remmen, bochten maken, balans houden, noodstops, veiligheid op straat. Leeftijd: volwassene(n) met 1,2,3 of 4 kinderen in de leeftijd 6-12 jaar. Derde en vierde kind van 1 ouder 20% korting. Locatie: Nijmegen. 6-15 personen. Open inschrijving. Inschrijven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-4. KINDER SKATECURSUS €37,50 per kind

a. vrijdag 5, 12, 19 maart, reservedatum: 26 maart

16.30 – 17.30 uur

Kinderen (zonder hun –toekomstige- ouders). 3 lessen van 1 uur. Via speelse methoden worden beginnerstechnieken aangeleerd: remmen, bochten maken, balans houden, noodstops, veiligheid op straat. Leeftijd: kinderen in de leeftijd 6 -12 jaar. Derde en vierde kind van 1 ouder 20% korting. Locatie: Nijmegen. 6-15 kinderen. Open individuele inschrijving. Inschrijven middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-5. PRIVÉLES SKATEN €25,00 p.p. per uur

Datum, tijd en inhoud in overleg. Locatie: Nijmegen. Leeftijd: alle leeftijden. Inschrijven na bepaling datum/tijd middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-6. BEGINNERS WORKSHOP SKATEN €30,00 p.p.

Datum, tijd en inhoud in overleg. Locatie: Nijmegen. Mini-cursus van 2 ½ uur, voor wie de skate-slag wil uitproberen: remmen, bochten, noodstops. Groepen van 6-15 personen, met 1 contactpersoon. Geen open individuele inschrijving. Goede conditie vereist. Inschrijven na bepaling datum/tijd middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-7. BEHENDIGHEIDSCURSUS SKATEN €47,50 p.p.

Datum, tijd en inhoud in overleg. 3 maal 1½ uur, voor wie de basistechnieken beheerst en soepeler meer wil kunnen. Aan de orde kunnen komen: diverse behendigheidsoefeningen, hockey- en last wheel-stop, mohawk turn, achteruit skaten en remmen, slalom vooruit/cross, op een been skaten. Groepen van 6-15 personen, met 1 contactpersoon. Geen open individuele inschrijving. Inschrijven na bepaling datum/tijd middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld.

SKA026-8. COMBI LESSEN: eerst een les in-line skating, dan pauze, dan een les Nordic Walking. Voor groepen van 6 tot 15 personen, met 1 contactpersoon. Geen open individuele inschrijving. Datum, tijd en inhoud in overleg. Inschrijven na bepaling datum/tijd middels het inschrijfformulier en overmaking van het cursusgeld. Voor informatie over Nordic Walking zie website. Leeftijd: volwassenen.

Mocht u geen fitness-skates hebben, dan kunt u die op basis van beschikbaarheid huren bij Partners in Creation voor €15,00 per keer. Als u de skates na de les of workshop schoonmaakt (u krijgt instructies en schoonmaakspullen zijn aanwezig) is de skatehuur €7,50 per keer.

Alle lessen worden buiten gegeven. De aangegeven reservedatum geldt wanneer één van de andere lessen uit de cursus door slecht weer is uitgevallen. Houd dus ook die datum vrij!!

Deelname is op eigen risico en pols-, knie-, en elleboog-beschermers zijn verplicht. Helm wordt aangeraden. Bij inschrijving gaat u akkoord met de algemene voorwaarden.

Voor foto's zie de website. Alle lessen worden gegeven door Maria Bosman. Haar bedrijf heet Partners in Creation. Voor meer informatie: telefoon 024-3608562 of www.partners-in-creation.nl.



Maria Bosman is tevens gediplomeerd eerstehulp verlener, eerste hulp en reanimatie instructeur (Oranje Kruis en Nederlandse Reanimatie Raad), NGS-Sportmasseur, INWA Nordic Walking instructeur, psycholoog.