

**VOORSEIZOENSTRAININGEN in Utrecht**

**Voor alle niveaus**

**20 t/m 24 en 27 t/m 31 augustus 2018**

FSA organiseert voorseizoenstrainingen in de laatste weken van augustus, in Utrecht. Er zullen lessen voor alle niveaus worden aangeboden. De trainingen worden verzorgd door FSA trainers, waaronder de onlangs aangekomen Nathalie en Valeri Kornienko – een mooie gelegenheid zich voor het winterseizoen voor te bereiden en bekend te worden met de werkwijze van Nathalie en Valeri.

**Wedstrijdrijders**

Trainingsschema (maandag t/m vrijdag):

9:45-11:00 1e ijs training

11:15-12:15 off-ice

12:30-13:00 lunchpauze

13:00-14:15 2e ijs training

14:30-15:45 3e ijs training (2xpw) of 2e off-ice (2xpw)

Doelstelling trainingen:

Doelgerichte voorbereiding voor de eerste wedstrijd van het winterseizoen:

Transities / Skating Skills / ijsgebruik bij kür/ sprongen / pirouetten / kür demo incl. video analyse en technisch feedback / mentale voorbereiding.

Kosten:

€295 per week of €580 voor beide weken. Er is ook ruimte voor privé/choreografie lessen van 16:00 tot 17:15 en/of 17:30-18:45.

**Beginners/recreatief schaatsers**

Trainingsschema (maandag t/m vrijdag):

10:00-11:00 off-ice

11:15-12:30 ijs training

12:30-13:00 lunchpauze

Optioneel 13:00-14:15 2e ijs training

Optioneel 14:30-15:45 2e off-ice

Doelstelling trainingen:

Beleving van je passie / ontdekken van nieuwe elementen / improvisatie.

Kosten:

€150 per week (1 ijs + 1 off-ice per dag) of €280 voor beide weken.

Inclusief optionele uren: €295 per week of €580 voor beide weken (het is evtl. mogelijk om losse dagen te boeken).

**Aanmelding en info**: Elina Schaut, [secretariaat@figureskatingamsterdam.com](mailto:secretariaat@figureskatingamsterdam.com), 0628423585, **voor 10 augustus!**