



Ski- og Snowboardkurs, Marienlyst

Gjennom lek, læring og mestring vil vi i Oslo Vinterpark Skiskole inspirere til ski- og snowboardglede som varer livet ut.

Kurstid:

Mandager fra 6. januar, 5 eller 10 uker. Skileik fra 10. februar, 5 uker. **Tid:** kl. 14.30-16.00.

Buss fra skolen kl. 14.00, tilbake på skolen ca kl. 16.30, ingen kurs i vinterferien, uke 8.

Pris: Skileik 5 uker 1420,- **alpint/snowboard** 5 uker kr 2260,- 10 uker 3860,- Inkluderer transport og heiskjøring. Sesongkortrabatt, trekkes fra under bestilling. Barna må ha eget utstyr.

Alpint: Velg nivå utfra barnas forkunnskap i dag.

Alpint Nybegynner: Vi trener på å gli, bremse og svinge. **Forkunnskap:** Ingen.

Alpint Litt Øvet: Vi trener på balanse og bevegelse og benytter terrenget for å bli sikrere og modigere skikjørere. **Forkunnskap:** Kan bremse og svinge i grønne løyper, håndterer koppeis alene.

Alpint Viderekommen: Vi jobber med balanse, bevegelse og fartskontroll for mer flyt i skikjøringen, vi benytter hele anlegget. **Forkunnskap:** Kan svinge kontrollert i røde løyper.

Alpint Ekspert: Et kurs med høyt tempo. Vi jobber med balanse og koordinasjon for å spisse skiteknikken i bratt terreng. **Forkunnskap:** Kan kjøre med parallelle ski i svarte løyper.

Snowboard fra 2. klasse: Nybegynner/Litt øvet. Vi trener på grunnleggende teknikk som gjør at vi kan stoppe og svinge på en sikker måte. Vi jobber med både tå- og hel-sving for å oppnå flyt i kjøringen. **Forkunnskap:** Ingen, inndeling etter nivå.

Skileik: Nybegynner/Litt øvet. Vi leker oss til økte ferdigheter på langrennsski gjennom øvelser som utfordrer balanse og skiteknikk. Skileikområdet består av porter, buer, hopp og morsomme leker. **Forkunnskap:** Ingen, inndeling etter nivå.

Påmelding og betaling fra 20. oktober: Foretas av foresatt www.oslovinterpark.no/skiskole

Velg Aks/Skoler - velg din skole - velg type kurs - meld på og betal online.

Påmeldingsperiode 20.10 - 20.11. NB! Bookingen stenger når kurset er fullt, uavhengig av påmeldingsfrist. Minimum 10 påmeldte pr kurs.

Foreldre må belage seg på å og bli med i bussen en gang. En vaktliste vil bli satt opp.

Har du spørsmål kontakt aks.bhg@oslovinterpark.no

Velkommen til en uforglemmelig opplevelse i bakken

NYHET: Årsmedlemskap i Oslo Sommerpark/Oslo Vinterpark/Drammen.

Introduksjonstilbud før 1. desember, Voksen 220/mnd, Familie 600/mnd, for mer info se oslovinterpark.no / skimore.no