



Szukasz adrenaliny? Zostań częścią xtremalnej drużyny na iławskim skateparku!

data aktualizacji: 2020.02.22



Uwaga, wszyscy spragnieni adrenaliny, prędkości i kreatywności! Mamy dla Was dobre wieści. Właśnie ruszyły zapisy do Xtremalnej Szkołki jazdy na rowerach i hulajnogach, działającej na iławskim skateparku.

Podskoki, przeskoki, rotacje i wiele, wiele innych - Twój rower to nie tylko środek transportu, ale i źródło kondycji oraz rozrywki! Jeśli chcesz wybić się ponad klasyczne sporty i wejść w świat adrenaliny, prędkości i kreatywności, to Xtremalna Szkołka jest właśnie dla Ciebie.

Na zajęciach w szkółce, prowadzonej pod skrzydłami Stowarzyszenia Sportów Xtremalnych SSX, nauczysz się wszystkiego, co będzie Ci potrzebne na rowerze i hulajnodze oraz dowiesz się, jak ponadprzeciętnie wykorzystać te umiejętności.

Treningi będą odbywały się cztery razy w miesiącu pod okiem dobrze znanego w powiecie iławskim

(i nie tylko) **instruktora Huberta Rólkiewicza** z SSX. Nie zabraknie też gości specjalnych.

Wszystkie zajęcia będą składały się z:

1. **części ogólnorozwojowej**; będą to ćwiczenia fizyczne - znacznie ciekawsze niż na lekcjach WF-u! Zahaczając o dyscypliny takie jak gimnastyka akrobatyczna, czy parkour uczestnicy zajęć nauczą się, jak dbać o swoją sprawność oraz kondycję;
 2. **części właściwej**; to najdłuższy blok zajęć: ćwiczenia skupiające się na poprawie umiejętności hulajnogowych oraz rowerowych;
 3. **części końcowej/wyciszającej**; czyli jak sprawić, by po treningu nie było zakwasów. Dzięki technikom zaczerpniętym z jogi, czy stretchingu instruktor sprawi, że uczestnicy poczują się jak nowo narodzeni i zgromadzą energię na następne zajęcia;
 4. **dodatkowo gier i zabaw**, jakich jeszcze nie znacie! Dzięki nim uczestnicy staną się nie tylko znajomymi ze skateparku, lecz czymś więcej - drużyną!
-

Dopiero zaczynasz i jeszcze nie masz sprzętu? Nie martw się! Stowarzyszenie udostępni Ci kask, specjalistyczny rower lub hulajnogę wyczynową.

Informacje i zapisy w prywatnych wiadomościach ([link](#)) lub pod numerem telefonu 791379384. Zajęcia odbywać się będą w soboty na iławskim skateparku.

Start 7 marca o godzinie 11:00.

Koszt miesięczny: 120 zł (4 zajęcia).

IŁOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

DARMOWA LEKCJA POKAZOWA odbędzie się 1 marca o godzinie 14:00 na iławskim skateparku.



Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/60227-szukasz-adrenaliny-zostan-czescia-xtremalnej-druzyny-na-ilawskim-skateparku>