

Treningstilbud og priser i Storhamar kunstløp sesongen 2020-2021

(Noe avvik i forhold til tider kan forekomme, det legges ut treningsplan for hver måned)

Viktig:

De som vil trene tre dager i uken på is må velge om de skal trene mandag, tirsdag og torsdag kveld, eller mandag, tirsdag og torsdag på dagen + kvelden.

De som skal trene fire dager i uken trener mandag, tirsdag og torsdag (dag+kveld), + enten onsdag eller fredag.

Vi ønsker at alle som har mulighet deltar så mye de kan på dans og barmark, derfor er dette inkludert i alle tilbudene. Dette gir et godt grunnlag for is-trening.

2 dager med is-trening + dans/barmark	800 kr/mnd	Is-trening mandag og torsdag kveld
Mandager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.30-16.15 Dans	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
Torsdager	18.00-18.50 Skøyteskole	
	19.00-19.50 Is-trening	Aspiranter + egentrening for konkurranseklasser
Fredager	16.30-17.15 Barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior

3 dager med is-trening + dans/barmark	1100kr/mnd	Is-trening mandag, tirsdag og torsdag kveld!
Mandager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.30-16.15 Dans	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
Tirsdager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
Torsdager	18.00-18.50 Skøyteskole	
	19.00-19.50 Is-trening	Aspiranter + egentrening for konkurranseklasser
Fredager	16.30-17.15 Barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior

3 dager med is-trening + dans/barmark	1200kr/mnd	Is-trening mandag, tirsdag, og torsdag (tidlig trening + kveldstrening)
Mandager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs

	15.30-16.15 Dans	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
Tirsdager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
Torsdager	14.30-15.20 is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	18.00-18.50 Skøyteskole	
	19.00-19.50 Is-trening	Aspiranter + egentrening for konkurranseklasser
Fredager	16.30-17.15 Barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior

4 dager med is-trening + dans/barmark	1300 kr/mnd	Is-trening mandag, tirsdag, torsdag (tidlig og kveld), + ENTEN onsdag eller fredag
Mandager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.30-16.15 Dans/barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
Tirsdager	14.20-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30 Harness	Oppvisning, cubs, springs, debs, junior og senior
(Onsdager)	14.30-15.20 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30-17.15 dans/barmark	Springs, debs, junior, senior
Torsdager	14.30-15.20 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	18.00-18.50 Skøyteskole	Konkurranseløpere er hjelpetrenerne!
	19.00-19.50 Is-trening	Egentrening for konkurranseklasser
(Fredager)	14.30-15.30 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30-17.15 Barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior

5 dager med is-trening + dans/barmark	1400 kr/mnd	Alle dager
Mandager	14.30-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.30-16.15 Dans/barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior

Tirsdager	14.20-15.20 Is-trening	Aspirant, oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30 Harness	Oppvisning, cubs, springs, debs, junior og senior
Onsdager	14.30-15.20 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30-17.15 dans/barmark	Springs, debs, junior, senior
Torsdager	14.30-15.20 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	18.00-18.50 Skøyteskole	Konkurranseløpere er hjelpetrenerne!
	19.00-19.50 Is-trening	Egentrening for konkurranseklasser
Fredager	14.30-15.30 Is-trening	Oppvisning, cubs, springs
	15.20-16.20 Is-trening	Debs, junior, senior
	16.30-17.15 Barmark	Aspirant, oppvisning, cubs, springs, debs, junior, senior

Ekstratilbud til alle:

Yoga på mandager 16.30-17.20

100 kr/mnd vippses til Helene på vippsnr 587711. Merk betalingen med navnet til løperen