



Sezon zimowy na elbląskim lodowisku Helena trwa w najlepsze. Poza ogólnodostępnymi ślizgawkami Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu oferuje również cotygodniowe atrakcje w postaci lekcji nauki jazdy na łyżwach i nauki gry w hokeja oraz zajęcia Fit Camp i Zumbę.

Już w najbliższy wtorek o godzinie 18:00 odbędą się kolejne zajęcia nauki jazdy na łyżwach pod okiem trenerki łyżwiarstwa Eweliny Przeworskiej. Aby ułatwić adeptom naukę, zajęcia są dostosowywane do wieku oraz możliwości poszczególnych uczestników, a treningi podzielone tematycznie. Uspokajamy wszystkich rodziców i informujemy, że najmłodszym z pomocą przyjdą specjalne pingwiny, pomagające bezpiecznie utrzymać się na lodzie.

Naukę jazdy na łyżwach można rozpocząć niemal w każdym wieku. W trakcie zajęć tafla lodowiska jest podzielona na dwie części, by sprawnie i bezpiecznie prowadzić lekcje. Jedna strefa przeznaczona jest dla osób rozpoczynających swoją przygodę z łyżwami, a druga dla tych, którzy opanowali już podstawy jazdy na łyżwach. Pamiętajmy o odpowiednim ubiorze, czyli ma nam być ciepło, ale nie grubo, by strój nie krępował naszych ruchów. Nie zapominajmy o rękawiczkach. Możemy wyposażyć się w ochraniacze na kolana, które zabezpieczą nas podczas upadku.

Jednorazowy koszt uczestnictwa w zajęciach nauki jazdy na łyżwach to 14 złotych od osoby dorosłej i 11 zł. od dzieci i młodzieży, płatne w kasie bezpośrednio przed zajęciami. Trening trwa 50 minut. Aby uczestniczyć w zajęciach nie musimy posiadać łyżew, gdyż na lodowisku

funkcjonuje wypożyczalnia sprzętu, gdzie wypożyczenie pary łyżew kosztuje 7 zł. Bezpłatnie można natomiast korzystać z kasków bezpieczeństwa.

Osoby, które już dobrze jeżdżą na łyżwach, zapraszamy w ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em” do podjęcia wyzwania w postaci nauki gry w hokeja. Zajęcia te, MOSiR organizuje wspólnie z UKS Wikingowie, pod czujnym okiem trenera Ireneusza Wali oraz innych instruktorów. Zapraszamy wszystkich, bez ograniczeń wiekowych i bez względu na płeć. W czasie zajęć czynna będzie wypożyczalnia łyżew, gdzie za opłatą można się w nie zaopatrzyć. O resztę sprzętu, czyli kije, kaski i krążki zadbają organizatorzy. Zachęcamy do spróbowania swoich sił w tak widowiskowym sporcie jakim jest hokej, tym bardziej, że mamy możliwość uczestniczyć w tych zajęciach całkiem bezpłatnie. Nauka gry w hokeja odbywa się w każdą niedzielę w godzinach od 9:00 do 10:30.

Poza możliwością uprawiania sportów zimowych, Lodowisko Helena oferuje również zajęcia Fit Camp i Zumbę. Rozpoczynamy w każdy czwartek o godzinie 17:30, treningiem Fit Camp pod okiem trenerki Anny Ślusarczyk, a każdy piątek rezerwujemy na Zumbę o godzinie 18:30. Zajęcia odbywają się w sali fitness lodowiska, a bilety można nabyć przed ich rozpoczęciem w kasie, w cenie 9 zł od osoby. Serdecznie zapraszamy.

*Tekst i fot. MOSiR*