



Po przerwie świąteczno – noworocznej ponownie na Krytym Lodowisku Helena odbywać się będzie nauka jazdy na łyżwach w ramach programu Aktywuj się z MOSiR-em. Zajęcia te są przeznaczone dla osób, które dopiero zaczynają przygodę na lodowisku i dla osób, które chcą doskonalić swoją technikę.

Trwa kolejny sezon zajęć nauki jazdy na łyżwach prowadzonych w ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em”. Zajęcia poprowadzone są przez Ewę Konarzewską, trenerkę łyżwiarstwa, odbywają się we **wtorki o godz. 18.00**.

– Jazda na łyżwach nie jest trudna. Poznajemy podstawy, a z każdą kolejną lekcją coraz swobodniej poruszamy się na lodzie – mówi Ewa Konarzewska, instruktor łyżwiarstwa w MOSiRze. – Na każdym zajęciach pojawiają się nowe osoby, które wcześniej nie jeździły na łyżwach, a po kilku spotkaniach trzymają równowagę i samodzielnie zaczynają jeździć.

Zajęcia na lodowisku dostosowywane są do wieku oraz możliwości poszczególnych

uczestników szkółki. Dodatkowo, najmłodszym uczestnikom zajęć z pomocą przyjdą specjalne pingwiny, dzięki którym mogą stawiać pierwsze kroki na lodzie.

Naukę jazdy na łyżwach można rozpocząć niemal w każdym wieku. W trakcie zajęć tafla lodowiska podzielona jest na dwie części, by sprawnie i bezpiecznie prowadzić lekcje. Na jednej z nich odbywają się zajęcia dla osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z łyżwami lub chcą się doszkolić, a druga częśći tafli jest ogólnodostępna dla wszystkich miłośników tego sportu. Pamiętajmy jednak, by na zajęcia odpowiednio się ubrać, ciepło, ale nie za grubo, by ubranie nie krępowało ruchów. Powinniśmy zadbać także o rękawiczki i ochraniacze na kolana, które choć trochę zabezpieczą nas w czasie upadku.

Z oferty MOSiR-u mogą skorzystać wszyscy, w każdym wieku, zarówno ci, którzy chcą udoskonalić swoją technikę jazdy, jak i Ci, którzy na lód wejdą po raz pierwszy. Jednorazowy koszt uczestnictwa to 14 złotych od osób dorosłych i 11 zł od dzieci i młodzieży. Każdy z treningów będzie trwał 50 minut. By uczestniczyć w zajęciach nie trzeba mieć własnych łyżew. Na lodowisku funkcjonuje wypożyczalnia sprzętu, w której za wypożyczenia jednej pary zapłacimy 7 złotych. Natomiast koszt wypożyczenia pingwinka to 5 zł. Bezpлатnie można za to korzystać z kasków bezpieczeństwa. Wejściówki można kupić bezpośrednio przed zajęciami w kasie lodowiska Helena. Ceny ślizgawki ogólnodostępnej (bez uczestniczenia w zajęciach z instruktorem) będą standardowe: 9 zł za bilet normalny oraz 6 zł za bilet ulgowy.

Więcej informacji o ofercie MOSiR-u, cennik, regulamin oraz godziny otwarcia obiektu można znaleźć na stronie MOSiR w zakładce [kryte lodowisko](#).

Zapraszamy w każdy wtorek o godz. 18.00 na Kryte Lodowisko Helena.

Tekst i fot. MOSiR