

INSCHRIJFFORMULIER

Voor deelname s.v.p. invullen en opsturen, afgeven (adres zie achterzijde) of faxen naar: **010 2181555. Bij huur van Skates (kopie) inschrijving meenemen naar R.S.I.** Registratie is definitief wanneer het cursusgeld is voldaan. Deelname bijdrage kan worden overgemaakt op **ING 287206** ten gunste van Active Sports o.v.v. "je naam en de datum".

Naam: M/V

Adres:

Postc./Woonpl.:

Telefoon:

E-mail:

Maandag

Zaterdag

Privés

Datum:

Tijd:

Wel

Geen eigen Skates

Huurmaat Borg in euro's

De juiste maat graag omcirkelen:

Pols S M L XL

Knie S M L XL

Helm S M L XL

Set: Pols / Knie / Elleboog S M L XL

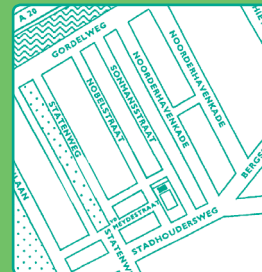
Handtekening deelnemer:

Deelname geschiedt geheel op eigen risico. Ondergetekende verklaart hierbij Active Sports op generlei wijze aanspelijk te stellen voor eventueel opgelopen lichamelijke letsel tijdens de cursus.

Waar en wanneer zijn de SKATE LESSEN?

Alle lessen gaan altijd door!

Bij goed weer op het plein naast Active Sports en bij slecht weer overdekt op 5 minuten van Active Sports.



Data

Maandag

18.30 - 20.30

Startdata (de 2e les is altijd 1 week later)

11 april / 2 mei / 23 mei / 6 juni / 4 juli / 1 aug / 22 aug / 5 sept / 19 sept

Zaterdag

12.30 - 14.30

Startdata (de 2e les is altijd 1 week later)

7 mei / 21 mei / 4 juni / 18 juni / 2 juli / 16 juli / 6 aug / 20 aug / 3 sept / 17 sept

Privés

Wil je iemand origineel verrassen met een privés skaten?

Of wil je extra aandacht besteden aan je eigen vaardigheden? Boek dan een privés op de dag en tijd die jou het beste uitkomt. Vul het formulier in en we nemen contact met je op.

Kosten

Alle cursussen (op Maandag & Zaterdag) € 49,-

Leden Active Sports (op Maandag & Zaterdag) € 41,-

Privés 1^e uur € 40,- 2^e en vervolgvuren € 30,- per uur

Extra personen # 2 t/m # 4 doen mee met 50% korting.

Active Sports
Nobelstraat 94
3039 SP Rotterdam
010 467 56 47
www.active-sports.nl

active sports

Bekijk reacties op: <http://www.active-sports.nl/index.php/skaten>

LEER SKATEN IN 4 UUR!
of....sneller

IN-LINE & ROLLERSKATING SEIZOEN 2011

active sports

Seizoen 2011 • 15^e jaargang

voor wie zijn deze SKATE LESSEN?

Active Sports organiseert sinds 1995 Skate cursussen. Skating is er voor iedereen en is op dit moment de snelst groeiende buitensport in Nederland. Deze veelomvattende sport biedt talloze mogelijkheden. Van een blokje om voor de lol tot een goede conditie-training.

**Met Skates kan het allemaal.
En het is nog leuk ook!**

Wat uiteindelijk ook je doelstelling of voorkeur is: om veilig en behendig te kunnen skaten, moet je eerst de basisprincipes beheersen.

Deze cursus heeft als doel je op de snelste en veiligste manier te leren skaten. Door het aanleren van de juiste technieken zal je na deze cursus gegarandeerd meer plezier beleven aan het skaten.

Je zult je zekerder en veiliger voelen en je conditie zal met sprongen vooruit gaan.

Bedrijfsarrangementen van 5 tot 100 personen op aanvraag

Michel Dekker

Team Director

i.i.s.a.-certified skate instructor

Level 1 & 2

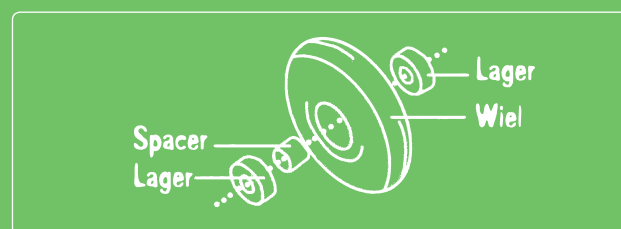
(International In-line Skating Association)



Schone LAGERS in 10 STAPPEN

Klein onderhoud

- Paar druppeltjes R.S.I. Ariba oil op de lagers aanbrengen zonder de wielen te verwijderen.



Groot onderhoud

- Haal de wieltjes uit het frame en duw de lagers (en de spacer) met het speciale sleuteltje uit het wiel.
- Verwijder eerst het grove vuil met een doek!
- Haal m.b.v. een naald de C-ring en het stofkapje van de lager (alleen mogelijk bij niet geperste lagers, volg anders klein onderhoud).
- Doe de lagers in de R.S.I. Cleaner-Kit, flink schudden en enkele uren laten staan.
- Veeg de lagers droog met een doek en laat ze goed drogen.
- De lagers moeten nu soepel draaien en een beetje zoemen. Vervang versleten lagers.
- Vet de lagers in met R.S.I. Ariba Grease en plaats het stofkapje en de C-ring terug.
- Wrijf de lagers goed droog met een schone doek.
- Maak nu de wielen, assen en het frame schoon met een doek.
- Zet de lagers terug in het wiel.
- Monteer de wielen (met de spacer) e.v.t. omgekeerd i.g.v. slijtage kruislings weer in het frame en.....

.....roll on!

Wat voor soort LESSEN zijn er?

Wij bieden 2 soorten Skate lessen:

Skate starter

Een uitgebreide training waarbij veel aandacht besteedt wordt aan de basistechnieken zoals vallen, houding, afzetten, remmen & bochten maken. Na 4 uur ben je een verantwoord Skater.

Skate advanced

Een must voor iedere skater die meer wilt dan de starter. Leer achteruit skaten, slalommen, springen, en andere gevorderde remtechnieken. Cursusdata zijn op aanvraag.

SKATES en BESCHERMING huren?

Met een exclusieve korting voor deelnemers aan onze skatecursussen verhuurt R.S.I de beste professionele inline/rolles skates & bescherming in alle maten. Reserveer tijdig voor aanvang van de cursus je skates en bescherming.

De huur v.d. skates incl. bescherming bedraagt € 10,- per 24 uur en € 5,- bij retour op dezelfde dag. Borg is € 100,-

R.S.I

Witte de Withstraat 57
Telefoon: 010 41 33 000
www.attraction.nl