

2012 梅赛德斯奔驰文化中心 世纪星滑冰俱乐部一起跑跑步俱乐部 之一起滑活动

活动主办/承办：一起跑俱乐部

活动负责人：医生

活动规程：如下

2012年7月28日 星期六 下午1点奔驰文化中心集合

1:00 购卡 队员按照顺序有序入场

1:15 进场选择冰鞋，护具，穿好冰鞋护具，戴好手套，做好全部准备。

1:25 进场冰场，感受冰面，找对冰的感觉。初学者扶边缘练习站立，行走。
有经验的可以练习直道滑行，或在边缘热身。

1:35 集中受训传授要领技巧。

2:05 自由滑冰。按照自己的经验，或领会进行站立，行走或滑行练习。每个人
平衡能力或感悟能力不同，尽自己的能力进行滑冰练习。安全第一。

3:00 队员提问，可逐一请教技术问题。

4:00 拟定4点结束，合影留念。

序号	队员	签到情况	缴费情况	FB 情况	其他个人情况
1	医生				
2	自由				
3	萝卜				
4	大宝				
5	GRACE				
6	ANDY				
7	胡子				
8	小吉				
9	caicai				
10	鱼妖				
11	苏姐				
12	suo junwang				
13	PO				
14	陈旺				
15	A-YA				
16					
17					
18					
19					
20					