



Luxembourg, 19th April 2023

Dear Skaters and parents,

As you might be aware, Kiril did not accept ULPV's proposition for a long-term contract due to family reasons. As a result, from May 1. Kiril is not under contract with the ULPV anymore. So that any use of Kiril's services after May 1. will no longer be covered by the ULPV. If skaters request services from him after that day, they will have to be paid by the respective skaters (or their legal guardians). Such activities are then a matter of private services between the skater and Kiril with which the ULPV has nothing to do. Thank you for your understanding.

Spring training: We offer 2 off-ice trainings per week from 3th May till 5th July.

1. On Wednesdays we will mainly do inlineskating at the field of Eich. We meet 6.30 p.m. at the public parking place close to the restaurant "Juegdschlass" 400 rue des Sept Arpentés, 1149 Luxembourg).

Please bring sport shoes, for warming up exercises, and your inline skate with the related safety equipment needed for skating (helmets, knee-, elbow- and wrist protections).

If weather is too bad for skating, we do some running.

The goals of these trainings are mainly to perform the pushing technic on the straight and to strengthen the cardiovascular system.



2. On Sundays at 4.30 p.m. we train for 1 ½ hours at Kockelscheuer near our ice rink. You will need sports shoes and sport clothes.

Trainings consist of warming-up, exercises for general coordination and equilibria, in addition to specific shorttrack movements.

We want you to be generally fit, get more force and be in good shape when you will return to ice.



Luxembourg, le 19 avril 2023

Chers patineurs et parents,

Comme vous le savez peut-être, Kiril n'a pas accepté la proposition d'ULPV pour un contrat à long terme pour des raisons familiales. Par conséquent, à partir du 1er mai, Kiril n'est plus sous contrat avec l'ULPV. Ainsi, toute utilisation des services de Kiril après le 1er mai ne sera plus couverte par l'ULPV. Si des patineurs lui demandent des services après cette date, ceux-ci devront être payés par les patineurs concernés (ou leurs tuteurs légaux). Ces activités relèvent alors de services privés entre le patineur et Kiril, avec lesquels l'ULPV n'a rien à voir. Nous vous remercions de votre compréhension.

A partir du 3 mai jusqu'au 5 juillet, nous vous offrons 2 séances d'entraînements hors glace par semaine.

1. Les mercredis on fera du roller au champ d'Eich. Le rendez-vous est à 18h30 au parking proche du restaurant "Juegdschlass" 400 rue des Sept Arpentés, 1149 Luxembourg).

Apportez s'il-vous-plaît des chaussures de sport pour l'échauffement et à côté de vos patins à roues alignées toutes les protections nécessaires à pratiquer ce sport : casque, genouillères, coudières et protège-poignets.

Si le temps ne permet pas de rouler, on effectuera des exercices de course à pied.

Les buts de ces entraînements sont surtout d'améliorer votre poussée sur la ligne droite et de renforcer votre système cardio-vasculaire.



2. Les dimanches on s'entraînera à partir de 16 heures pendant 1 heure et demi à côté de notre patinoire. Vous avez besoin de chaussures et vêtements de sports.

Après un échauffement on effectuera des exercices de coordination et d'équilibre ainsi que des mouvements spécifiques au patinage de vitesse sur glace.

Nous voulons que vous amélioriez votre condition physique en général, ayez plus de force et que vous vous sentiez à l'aise lorsque vous retournez sur la glace.