

SQUASHIN STARTTILEIRI

Info

Vuoden urheiluseuraehdokas TOP-5
Espoo Squash Rackets Club ry järjestää

SQUASHIN STARTTILEIRI 6.-8.8.2018

Mitä?

Squashin alkeisleiri Espoossa

Kenelle?

Kaikille 6–19 –vuotiaille, ikään, kokoon ja taitotasoon katsomatta

Missä ja milloin?

Tapiolan Esport Centerissä, Koivu-Mankkaan tie 3:ssa päivittäin klo 9-15.30 maanantaista keskiviikkoon. Ohjaaja paikalla klo 16:een asti.

Kuka ohjaa

Leirin valmentajana toimii ESRC:n päävalmentaja Tommi Lind sekä apuohjaajat.

Miksi mukaan starttileirille?

Tarjolla on kolme päivää sporttista kivaa puuhaa ammattitaitoisten valmentajien ohjauksessa. Opit vauhdikasta squashia mukavassa porukassa.

Esimerkki päiväohjelmasta

9-11 amupäivätreenit

11-13 lounas ja leffatauko

13-15:30 iltapäivätreenit

15:30-16 hengailua ohjaajan kanssa, jos huoltaja noutaa vasta klo 16

Aiempaa lajiosaamista ei tarvita!

Leirin hinta 120 euroa

Mitä leirimaksu sisältää

Squashohjauksen ja kenttien sekä lainavälineiden lisäksi päivittäisen monipuolisen lounaan. Luvassa on hauskaa, mutta turvallista yhdessä-oloa! Mukaan tarvitset vain sisäurheiluvaatteet ja -kengät sekä vesipullon.

Lisätietoja

starttileiri@esrc.fi

Ilmoittautumiset
esrc.fi/starttileiri