

kausi 2019-2020

Squashvalmennus

aikuisille

ESRC tarjoaa kaudella 2019-2020 ammattivalmentajien ohjauksessa squashin tekniikkaa ja peliä aikuisvalmennusryhmissään Esport Centerissä ja Kivenlahti Squashissa Espoossa, tervetuloa mukaan!

| | |
|---------------------------|--|
| TiistaiTreenit 1 | Kivenlahti Squashissa tiistaisin klo 18.30-20 , valmentajana Kim Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 385€, kevätkausi 385€ |
| TiistaiTreenit 2 | Esport Centerissä tiistaisin klo 20.15-21.15 , valmentajana Tommi Lind, taso ”starttiplus/kokenut”, syyskausi 305€, kevätkausi 305€ |
| SunnuntaiTreenit 1 | Esport Centerissä sunnuntaisin klo 16.15-17.45 , valmentajana Matias Tuomi/ Kim Korhonen, taso ”startti/starttiplus”, syyskausi 305€, kevätkausi 305€ |
| SunnuntaiTreenit 2 | Esport Centerissä sunnuntaisin klo 17.15-18.45 , valmentajana M. Tuomi/ K. Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 385€, kevätkausi 385€ |
| SunnuntaiTreenit 3 | Esport Centerissä sunnuntaisin klo 18.15-19.45 , valmentajana M. Tuomi/ K. Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 385€, kevätkausi 385€. |

Jos kiinnostuit, niin ota yhteys Tommi Lindiin ja tule mukaan: aikuisvalmennus@esrc.fi puh. 045-7873 4080.

Olet tervetullut kokeilemaan kerran sitoumuksetta ja maksutta, jos ryhmässä on tilaa. Ehdotamme sinulle squashtasooisi soveltuvaa ryhmää.

Jos treeni-aika tai -päivä ei sinulle sovi, niin kysy muita tarjoamiemme vaihtoehtoja. Ryhmien koko max 6 tai 9 pelaajaa.

Huom. 60 minuutin treeneissä valmentaja ohjaa 60 min, 90 min treeneissä ensimmäiset 60 minuuttia, loppu-aika omatoimista peliä.

Osallistumisen edellytykset:

- ESRC:n jäsenyys, ks. www.esrc.fi & sitoutuminen ryhmään vähintään puoleksi vuodeksi, valmennuskaudet 12.8.-20.12.2019 & 7.1.-29.5.2020
- Jos et halua liittyä seuran jäseneksi, niin puolen vuoden valmennusmaksuun lisätään 50€ ja seuran jäsenedut eivät ole käytössäsi.



Valokuvat: Petteri Repo ja ESRC

Squashia hyvässä seurassa, tule mukaan!