

kausi 2020-2021

Squashvalmennus

aikuisille

ESRC tarjoaa kaudella 2020-2021 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 415€, kevätkausi 415€
TiistaiTreenit 2	Kivenlahti Squashissa tiistaisin klo 19.30-21 , valmentajana Kim Korhonen, taso ”starttiplus/kokenut”, syyskausi 415€, kevätkausi 415€ (juniorit 320 €)
TiistaiTreenit 3	Esport Centerissä tiistaisin klo 20.15-21.15 , valmentajana Tommi Lind, taso ”starttiplus/kokenut”, syyskausi 330€, kevätkausi 330€
SunnuntaiTreenit 1	Esport Centerissä sunnuntaisin klo 16.15-17.45 , valmentajana Matias Tuomi/ Kim Korhonen, taso ”startti/starttiplus”, syyskausi 330€, kevätkausi 330€
SunnuntaiTreenit 2	Esport Centerissä sunnuntaisin klo 17.15-18.45 , valmentajana Matias Tuomi/ Kim Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 415€, kevätkausi 415€
SunnuntaiTreenit 3	Esport Centerissä sunnuntaisin klo 18.15-19.45 , valmentajana Matias Tuomi/ Kim Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 415€, kevätkausi 415€.

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

Olet tervetullut kokeilemaan kerran sitoumuksetta ja maksutta, jos ryhmässä on tilaa. Ehdotamme sinulle squashtasoosi soveltuvaa ryhmää. Jos treeniaika tai -päivä ei sinulle sovi, niin kysy muita vaihtoehtoja. Esim. tiistaiaamuisin Esportissa on aamutreenit. Ryhmien koko max 9 pelaajaa. Huom. 60 minuutin treeneissä valmentaja ohjaa 60 min, 90 min treeneissä ensimmäiset 60 minuuttia, loppuaika omatoimista peliä. Valmennusryhmäläisenä voit ilman lisämaksua osallistua ESRC:n kuntoharkkoihin Esport Centerissä ma klo 18.15-19.15 tai ti klo 17.15-18.15. ESRC laskuttaa siten, että syyskausi laskutetaan viidessä ja kevätkausi viidessä erässä sähköpostitse lähetettävällä laskulla tai e-laskulla.

Osallistumisen edellytykset:

- ESRC:n jäsenyys, ks. www.esrc.fi & sitoutuminen ryhmään vähintään puoleksi vuodeksi, valmennuskaudet 17.8.-20.12.2020 & 7.1.-4.6.2021
- 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!