

SQUASH!

Olympiakomitean Tähtiseura, vuoden urheiluseurafinalisti, Suomen suurin squashseura
Espoo Squash Rackets Club eli **ESRC** toimii Espoossa, Esport Centerissä ja Kivenlahti Squashissa.
Junioritoimintamme on monipuolista ja hauskaa. Meidän toiminnastamme ei kukaan putoa pois.

Tule mukaan treenaamaan maailman hausuinta mailapeliä, squashia!



Squashkoulu (4-9 v.)

Squashkoulussa harjoitellaan squashin alkeita, opitaan perusliikuntataitoja ja leikitään liikuntaleikkejä. Taitojen kehittyessä haasteet lisääntyvät, mutta leikinomaisuus säilyy.

Ryhmät harjoittelevat tiistaisin Esport Centerissä
lisätiedot ja ilmoittautumiset: www.esrc.fi, päävalmentaja
Tommi Lind, tommi.lind@esrc.fi, puh. 045-7873 4080



Squashakatemia (9-19 v.)

- 9-19 -vuotiaalle, treeniryhmiä myös vasta-alkajille
- voit tulla mukaan nykyisiin valmennusryhmiimme (myös kesken kauden)
- neljälle tulijalle voidaan muodostaa oma valmennusryhmä
- noin 30 harrastaja-, kilpa- ja tehoryhmää
- treenit Esport Centerissä Tapiolassa tai Kivenlahti Squashissa
- treeniaikoja: ma-pe klo 14-21
- valmennusmaksuun sisältyy tekniikkaharjoitusten lisäksi mahdollisuus käydä viikoittain kuntoharjoituksissa
- lisämaksulla pääset mukaan myös peliharjoituksiin
- pienryhmävalmennuksestamme vastaavat ammattivalmentajat
- squashkursseja ja valmennusta tarjolla myös aikuisille
- lisätiedot ja ilmoittautumiset: www.esrc.fi,
päävalmentaja Tommi Lind, tommi.lind@esrc.fi, puh. 045-7873 4080



Squashia hyvässä seurassa

www.esrc.fi

