

kausi 2021-2022

Squashvalmennus aikuisille

ESRC tarjoaa kaudella 2021-2022 ammattivalmentajien ohjauksessa squashin tekniikkaa ja peliä aikuisvalmennusryhmissään Esport Centerissä ja Kivenlahti Squashissa Espoossa, tule mukaan!

- MaanantaiTreenit 1** Kivenlahti Squashissa maanantaisin klo 17.30-18.30, valmentajana Tommi Lind, taso ”startti/starttiplus”, syyskausi 345€, kevätkausi 345€
- TiistaiTreenit 1** Kivenlahti Squashissa tiistaisin klo 18.30-20, valmentajana Kim Korhonen / Elias Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 435€, kevätkausi 435€
- TiistaiTreenit 2** Esport Centerissä tiistaisin klo 20.15-21.15, valmentajana Tommi Lind, taso ”starttiplus/kokenut”, syyskausi 345€, kevätkausi 345€
- SunnuntaiTreenit 1** Esport Centerissä sunnuntaisin klo 16.15-17.45, valmentajana Matias Tuomi / Kim Korhonen, taso ”startti/starttiplus”, syyskausi 345€, kevätkausi 345€
- SunnuntaiTreenit 2** Esport Centerissä sunnuntaisin klo 17.15-18.45, valmentajana Matias Tuomi / Kim Korhonen, taso ”kokenut/kokenutplus”, syyskausi 435€, kevätkausi 435€

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

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

Jos nämä treenijat tai -päivät eivät sinulle sovi, niin kysy muita vaihtoehtoja. 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 sekä syys- että kevätkauden 2-5 erässä sähköpostitse lähetettävällä laskulla tai e-laskulla.

Osallistumisen edellytykset:

- ESRC:n jäsenyys, ks. www.esrc.fi & sitoutuminen ryhmään vähintään puoleksi vuodeksi, valmennuskaudet 16.8.-19.12.2021 & 7.1.-3.6.2022
- Jos et halua liittyä seuran jäseneksi, niin puolen vuoden valmennusmaksuun lisätään 50€ ja seuran jäsenedet eivät ole käytössäsi.



Valokuvat: Petteri Repo ja ESRC

Squashia hyvässä seurassa, tule mukaan!