

## ESRC:n kauden 2022-2023 valmennushinnasto



### SQUASHKOULUN RYHMÄT

	syksy 2022	kevät 2023
	19 viikkoa	22 viikkoa
	Hinta	Hinta
1 viikottainen 60 minuutin treeni valmentajan (+ apuohjaajan) kanssa Esportissa	250,00 €	295,00 €

### SQUASHKATEMIAN RYHMÄT

*kuntoharjoitus (ma tai ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. Kaikissa squashtreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti*

1 viikottainen 60 minuutin tekniikkatreeni	350,00 €	405,00 €
1 viikottainen peliharjoitus: kesto 90 min, josta 30 min taktiikkaa / treeniä kentän ulkopuolella + 60 min kenttäaikaa	295,00 €	345,00 €
1 TEHOvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	495,00 €	575,00 €
1 KILPAvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa	465,00 €	540,00 €
1 KILPAvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 60 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	365,00 €	420,00 €
Viikottaiset kuntoharkat (veloitus vain, jos ei mukana valmennusryhmässä, harkat sekä junioreille että aikuisille), kesto 60 min	100,00 €	115,00 €

### AIKUISVALMENNUSRYHMÄT

*kuntoharjoitus (ma tai ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. Kaikissa squashtreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti*

1 viikottainen 60 minuutin treeni: kenttäaikaa 60 min, valmentaja mukana 60 min	375,00 €	430,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: <b>su klo 16.15-17.45 Esportissa</b>	395,00 €	445,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: <b>muut 90 min aikuisryhmät</b>	470,00 €	545,00 €

**Laske viikottaisten treeniesi määrät yhteen hinnaston pohjalta, esim. yksi 60 min tekniikkatreeni + yksi 90 min peliharjoitus, syksyn hinta: 350+295=645 €.**

*Huom. TEHO- ja KILPA-ryhmiin kutsutaan seuran valmennuksen johtoryhmän toimesta. Myös aikuisia (yli 19 vuotta) voidaan kutsua mukaan TEHO- tai KILPAryhmiin.*

*Aikuisvalmennusryhmissä on otettu käyttöön tasoluokitus 1-4. Valmentajamme auttavat sopivan tasaisen ryhmän löytämisessä.*

#### Valmennuskausi 2022-2023:

**syksy: 15.8.2022-25.12.2022, n. 19 viikkoa**

**kevät: 9.1.2023-15.6.2023 (viikko 8 taukoa), n. 22 viikkoa**

Valmennuksia ei järjestetä: 6.12., 24.12., 25.12., 7.-10.4.2023, mutta kentät ovat valmennettavien käytettävissä ellei halli ole kiinni.

*Hallien kenttäkustannukset nousevat merkittävästi ensi kaudella ja se nostaa ESRC:n valmennushintoja.*

**ESRC:n valmennuskausi pitenee noin kolme viikkoa aiemmista kausista, mikä nostaa valmennuksen kuluja ja sen myötä hintoja.**

*Syys- ja kevätkausi ovat eri pituisia ja sen takia syksyn ja kevään hinnat poikkeavat jatkossa toisistaan. Valmennusryhmiin sitoudutaan puoleksi vuodeksi kerrallaan.*

*Kysy ESRC:n valmennustoiminnasta seuran päävalmentajalta: [tommi.lind@escr.fi](mailto:tommi.lind@escr.fi), 050-524 9777. Kysy ESRC:n valmennuksen hinnoista seuran taloudenhoitajalta: [raila.luhtala@escr.fi](mailto:raila.luhtala@escr.fi), 050-555 3978.*

*Ilmoittautumiset mukaan ESRC:n valmennustoimintaan sekä muut tiedustelut: [info@escr.fi](mailto:info@escr.fi) tai 045-7873 4080.*

**ESRC ry on yleishyödyllinen urheiluseura, joka ei tavoittele toiminnallaan voittoa, vaan pyrkii tuloilla kattamaan seuralle aiheutuvat kulut.**

päivitetty 21.6.2022