

# ESRC:n kauden 2023-2024 valmennushinnasto



	syksy 2023	kevät 2024	Kausi 23-24 Yhteensä
	<b>20 viikkoa</b>	<b>22 viikkoa</b>	<b>42 viikkoa</b>
	Hinta	Hinta	Hinta
1 viikottainen 60 minuutin treeni valmentajan (+ apuohjaajan) kanssa	275,00 €	300,00 €	575,00 €

## SQUASHKOULUN RYHMÄT (4-9-vuotiaat)

## SQUASHAKATEMIAN RYHMÄT (9-19-vuotiaat) kuntoharjoitus (ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. **Kaikissa squashtreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti**

1 viikottainen 60 minuutin tekniikkatreeni	380,00 €	420,00 €	800,00 €
1 viikottainen peliharjoitus: kesto 90 min, josta 30 min taktiikkaa / treeniä kentän ulkopuolella + 60 min kenttäaikaa	320,00 €	355,00 €	675,00 €
1 TEHOvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	535,00 €	595,00 €	1 130,00 €
1 KILPAvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa	505,00 €	555,00 €	1 060,00 €
1 KILPAvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 60 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	395,00 €	435,00 €	830,00 €
Viikottaiset kuntoharkat (veloitus ainoastaan, jos ei mukana valmennusryhmässä, harkat sekä junioreille että aikuisille), kesto 60 min	115,00 €	125,00 €	240,00 €

## AIKUISVALMENNUSRYHMÄT kuntoharjoitus (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	425,00 €	470,00 €	895,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: <b>su klo 16.15-17.45 Esportissa</b>	445,00 €	490,00 €	935,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: <b>muut 90 min aikuisryhmät</b>	535,00 €	590,00 €	1 125,00 €

### Valmennuskausi 2023-2024:

**syksy: 7.8.2023-22.12.2023, n. 20 viikkoa (yksi viikko lisää viime kauteen verrattuna)**

**kevät: 8.1.2024-16.6.2024 (viikko 8 taukoa), n. 22 viikkoa**

*Valmennuksia ei järjestetä: itsenäisyyspäivänä 6.12.2023, pääsiäisenä 29.3.-1.4.2024, vapunpäivänä 1.5.2024, mutta kentät ovat valmennettavien käytettävissä ellei halli ole kiinni.*

**Laske viikottaisten treeniesi määrät yhteen hinnaston pohjalta, esim. akatemiajunnuilla yksi 60 min tekniikkatreeni + yksi 90 min peliharjoitus, syksyn hinta: 380+320=700 €.**

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 tasoisen ryhmän löytämisessä. Aikuiset voivat myös osallistua Squashakatemia peliharjoituksiin.

*Sekä kenttä- että valmentajakustannukset nousevat kaudelle 2023-2024 ja se nostaa ESRC:n valmennushintoja.*

**ESRC:n valmennuskausi pitenee yhden lisäviikon verran viime kauteen verrattuna, mikä myös nostaa valmennuksen kuluja ja sen myötä hintoja.**

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

Kysy ESRC:n valmennusryhmistä seuran päävalmentajalta Tommi Lindiltä: [tommi.lind@escr.fi](mailto:tommi.lind@escr.fi) ja 050-524 9777 tai toiminnanjohtaja Matias Tuomelta.

Ilmoittautumiset mukaan ESRC:n valmennustoimintaan sekä muut tiedustelut seuran toiminnanjohtaja Matias Tuomi: [info@escr.fi](mailto:info@escr.fi) tai [matias.tuomi@escr.fi](mailto:matias.tuomi@escr.fi) ja 050-537 6204.

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