

Kauden 2024-2025 valmennushinnasto

Espoo Squash Rackets Club ry



	Syksy 2024	Kevät 2025	Kausi 24-25 yhteensä
	20 viikkoa	22 viikkoa	42 viikkoa
	Hinta	Hinta	Hinta
1 viikottainen 60 minuutin treeni valmentajan (+ apuohjaajan) kanssa	290,00 €	320,00 €	610,00 €

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

1 viikottainen 60 minuutin tekniikkatreeni	405,00 €	445,00 €	850,00 €
1 viikottainen peliharjoitus: kesto 90 min, josta 30 min taktiikkaa / treeniä kentän ulkopuolella + 60 min kenttäaikaa	340,00 €	375,00 €	715,00 €
1 KILPAvalmennusryhmän viikott. treeni: kesto 60 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	420,00 €	460,00 €	880,00 €
1 TEHOvalmennusryhmien viikott. treeni: kesto 90 minuuttia kenttäaikaa (valmennus jatkuu loppuverkan ajan)	545,00 €	600,00 €	1 145,00 €
Viikottaiset kuntoharkat (veloitus ainoastaan, jos ei mukana valmennusryhmässä, harkat sekä junioreille että aikuisille), kesto 60 min	125,00 €	140,00 €	265,00 €

AIKUISVALMENNUSRYHMÄT *kuntoharjoitus (ti Esportissa) sisältyy valmennushintoihin. Kaikissa squashitreeneissä lisäksi 15 min alkulämpö + 15 min loppuverkka omatoimisesti*

1 viikottainen 60 minuutin treeni: kenttäaikaa 60 min, valmentaja mukana 60 min	470,00 €	515,00 €	985,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: su klo 16.15-17.45 Esportissa	535,00 €	590,00 €	1 125,00 €
1 viikottainen 90 minuutin treeni: kenttäaikaa 90 min, valmentaja mukana ensimmäiset 60 min: muut 90 min aikuisryhmät	590,00 €	650,00 €	1 240,00 €

Laske viikottaisten treeniesi määrät yhteen hinnaston pohjalta, esim. akatemiaryhmissä yksi 60 min tekniikkatreeni + yksi 90 min peliharjoitus, syksyn hinta: 405+340=745 €.

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

Aikuisvalmennusryhmissä on käytössä tasoluokitus 1-4. Valmentajamme auttavat sopivan tasoisen ryhmän löytämisessä. Aikuiset voivat myös osallistua Squashakatemia peliharjoituksiin.

Valmennuskausi 2024-2025:

syksy: 5.8.2024-22.12.2024, n. 20 viikkoa

kevät: 6.1.2025-15.6.2025 (viikko 8 taukoa), n. 22 viikkoa

Valmennusta ei järjestetä: itsenäisyyspäivä 6.12.2024, pääsiäinen 18.-21.4.2025, mutta kentät ovat valmennettavien käytettävissä ellei halli ole kiinni.

Sekä kenttä- että valmentajakustannukset nousevat alkavalla kaudella ja se nostaa ESRC:n valmennushintoja edellisestä kaudesta.

Syys- ja kevätkausi ovat eripituisia 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 ja 050-524 9777 tai toiminnanjohtaja Matias Tuomelta.

Ilmoittautumiset mukaan ESRC:n valmennustoimintaan sekä muut tiedustelut seuran toiminnanjohtaja Matias Tuomi: info@escr.fi tai 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.