

SQUASHLEIRIT



Squash 1

5.-9.6.2017

Squash 2

12.-16.6.2017



**ESRC ry järjestää kaikille 8 – 19 –vuotiaalle
avoimet squashleirit Esport Centerissä kesällä 2017**

Leirin teemoja: lyöntiteknikka, pelitaktiikka, fyysisen kunnon kehittäminen
sekä liikkuminen ja ketteryys. Leiriläiset jaetaan tasoryhmiin.



- Aika:** ma – pe klo 11 - 16
- Paikka:** Esport Center, Koivu-Mankkaan tie 3, Espoo
- Hinta:** **160€/osallistuja** sisarus/monileiriale 15€
- Valmennus:** Leirin päävalmentajana Tommi Lind
- Varusteet:** Squashvarusteet
- Ilmoittaudu:** www.esrc.fi/squashleiri
- Lisätiedot:** squashleiri@esrc.fi
- Huom:** Ilmoittaudu mukaan 15.5.2017 mennessä! Leiri järjestetään mikäli osallistujia on vähintään 8. Leiriläiset on vakuutettu seuran toimesta.

Päiväohjelma, esim.

11-13	Squash (tekniikka)
13-14	Välipala + lepotauko
14-16	Squash (pelitreeni)
16	Suihku ja kotiin!

TERVETULOA MUKAAN!

Ilmoittaudu: www.esrc.fi/squashleiri



Facebook:
ESRC



Instagram:
esrc_squash_finland



Twitter:
ESRC_squash



Youtube:
esrcfinland