

# Squashin starttikurssi

Tammikuussa 2016

Squash on tunnetusti erinomainen kuntoliikuntalaji, josta saa vielä enemmän irti kun lajin perusasiat ovat hallussa. Järjestämme vasta-alkajille, tai vain vähän lajia harrastaneille starttikurssin.

**Paikka:** Tuusulan tenniskeskus, Kilpailukuja 4, 04350 Tuusula  
**Kesto:** 4 viikkoa, 1 tunti per viikko  
**Ajankohdat:** Maanantait 11.1, 18.1, 25.1 ja 1.2 klo 19-20  
**Ilmoittautuminen:** 4.1.2015 mennessä puh. 040 701 7168 /  
Joel Kirsimaa

**Osallistumismaksu:** 45 euroa

Tarvitset vain liikunta-asun ja sisäpelitossut. Mailat ja pallot kuuluvat pakettiin. Ensimmäiselle kurssille otetaan enintään 4 osallistujaa. Lisää kursseja järjestetään kysynnän mukaan. Niiden tarkemmasta aikataulusta ilmoitetaan osallistuville erikseen.

SQUASH ON HYVINVOINTIA – osta itsellesi tai läheisellesi Joululahjaksi lahjakortti starttikurssille. Lahjakortteja myydään Tuusulan Tenniskeskuksen kahviossa.

