

# Squashin perhekurssi

sunnuntaisin 17.3 – 14.4.2019

- Kenelle:** Koululaisille, esikouluikäisille ja heidän vanhemmilleen suunnattu squashkurssi
- Paikka:** Tuusulan Tenniskeskus, Kilpailukuja 4, 04300 Tuusula
- Kesto:** 5 valmennuskertaa, 1 tunti per kerta
- Ajankohdat:** sunnuntait 17.3 – 14.4, klo 13:00-14:00
- Kurssin hinta:** 30 euroa/hlö tai 80 eur/perhe
- Sisältö/teemat:**
1. kerta: säännöt ja kämmenlyönti
  2. kerta: rystilyönti
  3. kerta: linjalyöntiharjoitukset (kämmen ja rysty)
  4. kerta: boast ja cross lyönnit
  5. kerta: kertaus ja drilliharjoituksia
- Varusteet:** Tarvitset vain liikunta-asun ja sisäpelitossut. Pelivälineet saat lainaksi.
- Ohjaajat:** Kristiina Kiviharju ja Toni Wallin, molemmat erittäin kokeneita ja pidettyjä valmentajia
- Ilmoittautuminen:** Kristiina Kiviharju puh. 050 398 1119

Squash on vauhdikas palloilulaji suomalaiseseen makuun. Pelaamisen aloittaminen on helppoa, ja siihen tarvitaan lähinnä kenttä, kengät ja maila. Seurasta löytyy kivaa peliporukkaa ja hurttia juttuseuraa. Pelaamisessa tärkeintä on pelistä nauttiminen ja pelikaverin kunnioittaminen.

