



## ESF Regionalgruppen Vinterträning 2019-2020

Preliminärt program, ändringar kan förekomma

### För vem:

ESF Regionalseglare i åldern ca 10-12 år

### •När, vad och var:

- Måndagar kl. 16-17** Konditionsträning i Esbovikens idrottshall (Rektorsvägen11, Esboviken)
- \***Onsdagar kl. 17-18.30** Inneträning med olika bollspel, lekar och jumpa i Mattbergs lågstadiums jumpasal (Mattberg 3, Mattby)
- \***Torsdagar kl. 17-18.30** Bollspel i Storängen/Sökövikens skolas jumpasal (Esboviksvägen 10)

### Höst: 21.10-16.12\*      Pris:

3ggr/vecka	120,00
2ggr/vecka	100,00
1ggr/vecka	80,00

\*OBS! Ingen träning 5.12, 11.12, 12.12!

### Vår: 8.1-29.4\*      Pris:

3ggr/vecka	200,00
2ggr/vecka	175,00
1ggr/vecka	140,00

\*OBS! Ingen träning må 17.2, ons 19.2, to 20.2, to 9.4, må 13.4!

Som tränare fungerar ESF-juniortränare, kontakt junior(at)esbosegelforening.fi