



ESF Vinterträning 2017-2018

Preliminärt program, ändringar kan förekomma

Du kan anmäla dig till vald grupp genom att klicka på länken ANMÄLNING invid respektive grupp. En ny sida öppnar sig där du fyller i deltagarens uppgifter. Till sist väljer du betalningsätt, direkt nätbetalning eller faktura (OBS! Faktureringsstillägg på 10€ tillkommer). I fall seglaren deltar utan att vara anmäld samlar tränaren in kontakt- och faktureringsuppgifterna vid träningstillfället varefter seglaren faktureras (faktureringsstillägg 10€).

Måndagsgruppen/Kadettgruppen ca 8-12 år

Höst: 11.10-29.11* Pris 50 €

* OBS! Ingen träning ons 18.10 !

Vår: 11.1-26.4* Pris 95 €

* OBS! Ingen träning ons 21.2!

Onsdagar kl. 17-18.30 i Mattbergs
Lågstadiums jumpasal
(Mattberg 3, Mattby)

Program:
Innejumpa med olika bollspel, lekar och konditionsjumpa

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

[KLICKA HÄR FÖR ANMÄLNING](#)

Regionalgruppen ca 10-12 år (9.10-18.12/8.1-26.4)

Höst: 9.10-18.12*

Pris:

3ggr/vecka 120,00

2ggr/vecka 100,00

1ggr/vecka 80,00

*OBS! Ingen träning ons 18.10, to 19.10, ons 6.12, 13.12, 14.12!

Vår: 8.1-26.4*

Pris:

3ggr/vecka 200,00

2ggr/vecka 175,00

1ggr/vecka 140,00

*OBS! Ingen träning må 19.2, ons 21.2, to 22.2, to 29.3, må 2.4!

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

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

[KLICKA HÄR FÖR ANMÄLNING](#)

Rankinggrupperna/Äldre juniorer ca 13-18 år (9.10-20.12/8.1-23.4)

Höst: 9.10-20.12*	Pris:
4ggr/vecka	140,00
3ggr/vecka	120,00
2ggr/vecka	100,00
1ggr/vecka	80,00

*OBS! Ingen träning ons 18.10, to 19.10, ti 5.12, ons 6.12, 12.12, 14.12!

Vår: 8.1-23.4*	Pris:
4ggr/vecka	240,00
3ggr/vecka	200,00
2ggr/vecka	175,00
1ggr/vecka	140,00

*OBS! Ingen träning må 19.2, ti 20.2, ons 21.2, to 22.2, to 29.3, må 2.4

Måndagar kl. 16-18 i Esbovikens idrottshall (Rektorsvägen11, Esboviken)
Uteträning 16-16.30 + Gym 16.30-18

Tisdagar kl. 17-18 i Mattlidens gymnasiums jumpasal (Mattberg 3, Mattby)
Pilates och konditionsjumba

Onsdagar kl. 17.15-18.45 med träff på NJK, Björkholmen
Uthållighetsträning utomhus

Torsdagar kl. 17-18.30 i Sökövikens skolas jumpasal (Esboviksvägen 10)
Bollspel

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

[KLICKA HÄR FÖR ANMÄLNING](#)

Seglarjumba för vuxna

Höst: 10.10-28.11 Pris 50 €

Vår: 9.1-24.4* Pris 95 €

* OBS! Ingen träning ti 20.2!

Precis alla ESFare välkomna, också icke-aktiva seglare! Kom och prova en gång gratis!

Tisdagar kl. 1819
i Mattlidens gymnasiums jumpasal (Mattberg 3,) Pilates/konditionsjumba

Som ledare fungerar ESFtränare
Kontakt: junior(at)esbosegelforening.fi

[KLICKA HÄR FÖR ANMÄLNING](#)