

Skellefteå Squashklubb inbjuder till Damträning, Nybörjarträning och Enskild träning

Rehan Javed som är anställd som squashtränare på Skellefteå squashklubb kommer att köra igång squashträning både i grupp och individuellt. Rehan som är skolad i Pakistan besitter en gedigen kunskap om squashträning.

Squash är enligt den ansedda tidsskriften Forbes den idrott som bränner mest kalorier per timma. Squashträningen vänder sig till alla typer av spelare från nybörjare till dom som har spelat ett tag. Ta chansen och testa squash som träning och du kommer att upptäcka att squashträning är både roligt och mycket effektivt. En halvtimme räcker långt....

Damträning

Vänder sig till alla typer av spelare nybörjare och dom som har spelat ett tag. Pris 600 kr för 10 gånger. Man väljer om man vill träna en eller två gånger i veckan.

Exempel på träning

- Uppvärmning
- Genomgång av teknik
- Slagövningar
- Spelövningar
- Varje pass avslutas med ett fys-pass antingen på squashbanan eller i gymmet all spinning.

Träningsstider start Onsdag 16/1

Onsdagar 18.30-19.30

Lördagar 15.00-16.00

Anmäl dig här squash@live.se eller per telefon 070-225 45 17

Nybörjar-träning

Vänder sig till alla typer av spelare nybörjare och dom som har spelat ett tag. Pris 600 kr för 10 gånger. Man väljer om man vill träna 1 eller två gånger i veckan.

Exempel på träning

- Uppvärmning
- Genomgång av teknik
- Slagövningar
- Spelövningar
- Varje pass avslutas med ett fys-pass antingen på squashbanan eller i gymmet alt spinning.

Träningsstider start Måndag 14/1

Måndagar 20.00-21.00

Lördagar 14.00-15.00

Anmäl dig här squash@live.se eller per telefon 070-225 45 17 alt 0910-389 30

Enskild träning

Du väljer själv när du vill träna. Pris 100 kr per tillfälle.

Anmäl dig här squash@live.se eller per telefon 070-225 45 17 alt 0910-389 30

Välkommen

