

ENDURANCE –TREENIPAKETTI

Treenaa niin paljon kuin haluat!!

Endurance-treenipaketti oikeuttaa osallistumisen HelTrin viikkovalmennuksiin. Treenaaja voi valita itselleen kulloinkin sopivimmat uinti-, juoksu- tai spinningvalmennukset.

Endurance-treenaaja **ilmoittautuu ennakoon jokaiseen valitsemaansa harjoitukseen.**

Harjoituskausi: Endurance-treenipaketti **alkaa syyskuussa 2020 ja päättyy toukokuussa 2021.** Endurance-treenipaketin voi hankkia myös kesken kauden.

Kesto: Osallistuminen ja laskutus jatkuvat, kunnes treenipaketti irtisanotaan. Treenipaketin voi irtisanoa, ilmoittamalla siitä s-postilla: tj@heltri.fi ennen kuukauden 15. päivää. Näin seuraavana kuukautena ei tule enää uutta laskua.

Hinta: 89 € / kk

Ensimmäinen lasku muodostuu, kun ilmoittaudut ryhmään. Tämän on kuukausilaskutus. Lasku lähetetään MyClubin kautta s-postilla noin kuukauden 20. päivä. Laskulla on 14 päivää maksuaikaa. Osallistuminen harjoituksiin edellyttää laskun maksamista ajallaan. Lasku on perintäkelpoinen.

Jos olet liittymässä Endurance-ryhmään kesken kuukauden, niin lähetä viestiä tj@heltri.fi



Endurance-treenipaketin harjoitukset

Uinti (10 harjoitusta)

Ma 7.15-8.15 Pirkkola, taso 3
Ti 7.00-8.00 Vuosaari, tasot 1-4
Ti 19.00-20.00 Pirkkola, taso 2-4
Ke 20.00-21.00 Vuosaari, taso 2-3
To 7.00-8.00 Vuosaari, tasot 1-4
To 20.00-21.30 Mäkelänrinne, tasot 2-3
To 20.30-22.00 Pirkkola, tasot 1-2
To 20.30-22.00 Pirkkola, tasot 3-5
La 7.00-8.00 Leppävaara, tasot 1-4
La 8.00-9.00 Leppävaara, tasot 1-4

Juoksu (4 harjoitusta)

Ti 18.30-20.30 Liikuntamyly
Ke 18.00-19.15 Leppävaaran urheilupuisto
Su 11.00-12.00 Pirkkola, kevytvauhtinen ryhmä
Su 12.00-13.30 Pirkkola, nopeavauhtinen ryhmä

Spinning (3 harjoitusta, lokakuu-huhtikuu)

Ma 19.45-20.45 Meilahti Unisport
Ke 17.30-19.00 Fressi Club House Vuosaari
La 11.30-13.30 Meilahti Unisport

Fysiikka (4 harjoitusta)

Ma 19.00-20.00 Metro Areena *)
Ti 19.00-20.00 Metro Areena *)
Ti 20.00-21.00 Metro Areena *)
Pe 19.20-20.50 Meilahti

*) Metro Areenan fysiikkaharjoituksiin on rajoitettu määrä paikkoja Endurance-treenaajille. Vapaiden paikkojen määrä voi vaihdella eri viikkoina. Metro Areenalla harjoittelevat säännöllisesti Tavoitteena Täysmatka -ryhmä ja triathlonkoulut. Endurance-treenaajat pääsevät mukaan näihin harjoituksiin, jos ko. harjoituksessa on vapaita paikkoja. Metro Areenan vuorot tarkentuvat kauden alkaessa.

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi,
040 703 8845

Ilmoittautuminen Endurance-treenaajaksi alkaa elokuussa.

