

Kesäkausi jatkuu VHS-Mallorcan leirillä!

Tarjolla on
laadukasta
valmennusta
sekä tasokasta
treeniseuraa.



Suomessa ilmat kylmenee ja illat pimenee. Jatka laadukasta harjoittelua Mallorcan lempeässä ilmastossa 2.-13.10.2021.

Lennot

Lähtö: Helsinki 2.10. klo 06.00, saapuminen Palma de Mallorca klo 09.00

Paluu: Palma de Mallorca 13.10. klo 11.00, saapuminen Helsinki klo 16.00

Majoitus

Aparthotel Duva & Spa, Puerto de Pollensa (n. 40 min ajomatkan päässä kentältä)

<https://www.duva-pollensa.com/>

Hinta: n. 1100-1200€ + valmennusmaksu 230€

'Noin-hinnassa' huomioitu majoitus, edullisimmat lentoliput, majoitus täysihoidolla ja vuokra-autokustannukset. Vastaat itse lentojärjestelyistä, autamme majoitusvarauksessa. Sovimme maksujärjestelyt ilmoittautumisesi yhteydessä. Voit edelleen edustaa omaa seuraasi. Haluamme tarjota tasokkaan treeniseuran hyvissä olosuhteissa.

Valmennusmaksu sisältää henkilökohtaisten valmiuksien kartoituksen Kalmerin kanssa. Pääpaino harjoittelussa on rullahiihdossa - lisäksi juoksu-, uinti- sekä pyöräilytreenejä. Tarkemman valmennusohjelman lähetämme ilmoittautu-neille. VHS on leireillyt myös aiemmin samassa paikassa, joten tienoot ovat meille tuttuja ja treenit hyvin suunniteltuja.

Kiinnostuitko – kysy lisää ja ilmoittaudu viimeistään 7.9:

Satu Kalajainen p. 040 524 5286 tai sutasanna@gmail.com.

Lisätietoja myös: Kalmer Tramm kalmer@vhs.fi

KALMER TRAMM

- 7 vuotta Viron maastohiihdon naisten maajoukkueen päävalmentajana
- 2,5 vuotta yhteistyössä Viron yhdistetyn maajoukkueen kanssa
- 3 vuotta Viron ampumahiihtomaajoukkueen valmentajana ja huoltotiimissä
- Jasmi Joensuun henkilökohtainen valmentaja

*Kalmerin
teesit:*

TREENIEN LAATU!

TREENIÄ KAIKISSA SÄÄOLOSUHTEISSA!

URHEILIJAN ITSETUNTEMUS!

TIIMITYÖ JA VIESTINTÄ!

