

Infoa ja toimintatavat kesä 2018

Kesän 2018 viikko-ohjelmat löydät kotisivulta vasemmalta. Kesäkuussa **viikko 23** on hiukan erilainen aikataulun osalta aikuisten ryhmissä (johtuu Tennis Collegeista), samoin **viikon 24** ohjelma (johtuu Vänärin 60-vuotis juhlakilpailuista jotka alkavat jo torstaina 14.6). **Tarkistakaa viikoittain varmuudeksi milloin treenit on.** Kesäkuun viikot 25-26 ja lisäksi heinäkuussa (ketkä ovat ilmoittautuneet ryhmiin) treenit ovat aina samaan aikaan viikosta.

Seuratkaa aina ennen treenejä (esim. säätilan suhteen peruutukset), **kotisivun vasemmassa laidassa kohtaa aikataulumuutokset.** Päivitämme tuohon kohtaan heti ilmoituksen asioista, kun tarvetta on.

Juniorivalmennuksessa olevilla harjoitus alkaa n. 15 min aikaisemmin alkulämmittelyllä sekä jatkuu n. 20 min fysiikalla harjoitusajan jälkeen. Fysiikkaviikot selviävät kilpavalmennussuunnitelmasta joka löytyy kotisivun alalaidasta kohdasta tärkeät linkit.

Viikko-ohjelmasta selviää harjoitusajan lisäksi ryhmän pelaajat sekä valmentajan nimikirjaimet. Jos jostain syystä et pääse treeneihin niin voisitteko ystävällisesti ilmoittaa kyseiselle valmentajalle viestillä (WhatsApp tai teksti) ettet pääse paikalle heti kun tiedät asiasta. Valmentaja voi ottaa suunnitelmassa huomioon ketä tulee paikalle. Lisäksi on mahdollista ottaa joku korvaamaan poissaolotunteja (**korvaaminen vain jos ryhmän valmentajalle sopii ja pelaaja on ryhmän tasoinen. Seuralla ei ole velvollisuutta järjestää korvaustunteja vaan me pyrimme tarjoamme niitä jos tilaa on, muista kysyä**).

Ari Oikarinen (AO), 044-0841906
Alpo Kärkkäinen (AK), 0408338454
Roope Korhonen (RK), 0440-263455
Sami Närhi (SN), 050-5855955
Janne Huopio (JH), 045-6506319

Harjoitusohjelmat:

Harjoitusohjelmat (viikko/laskutusrytmi) löytyvät kotisivun alalaidasta kohdasta tärkeät linkit. Ryhmät noudattavat harjoitusohjelman pääaiheita joita ryhmän valmentaja ryhmän tason mukaan soveltaa.

Jäsenmaksu:

Seura tarjoaa valmennusta vain jäsenistölle joten ryhmissä olevien pelaajien on oltava seuran jäseniä. Jäsenmaksu on junioreilla 35 €/kalenterivuosi ja aikuisilla 55 €/kalenterivuosi. Jäsenmaksu liitetään vuoden alussa ensimmäisen valmennusmaksun yhteyteen.

Intersportista saa jäsenkorttia esittämällä alennuksia ostoksista.

Jos sinulla on kysyttävää seurastamme, valmennuksestamme tai laskutuksista niin voitte ottaa yhteyttä päävalmentaja Ari Oikariseen (yhteystiedot sivuiltamme). Lisäksi valmentajilta voi kysyä tai ainakin he laittavat asian eteenpäin.

Muistakaa seurata kotisivuja viikoittain koska siellä kerrotaan kaikista tapahtumistamme.

Tiedoksi myös:

Laskutus-ja toimintatapainfoa sekä oikeudet että velvollisuudet

Kaikkien ryhmien laskutus tapahtuu jälkikäteen kuukausittain aina kuun vaihtuessa (kesäkausi yhteensä 13 viikkoa viikkoa). Laskutusviikot määräytyy harjoitusohjelman mukaan. Harjoitusohjelmat suunniteltu 4 tai 5 viikon jaksotukselle/kk. Laskuun on merkitty laskutusviikkojen määrä.

Jos pelaaja loukkaantuu tai sairastuu pitemmäksi aikaa on pelaajalla mahdollisuus katkaista laskutus kahden viikon omavastuajan jälkeen. Pelaaja on ilmoitettava asiasta heti esim. loukkaantumisen jälkeen Ari Oikariselle, ari.oikarinen@karvapallo.fi.

Laskutus jatkuu kun pelaaja tulee takaisin. VAIN noissa kahdessa ed.mainituissa tapauksessa toimimme näin (esim. omat lomat eivät vaikuta asiaan).

Hinnat:

Aikuisvalmennus:

4 hlö: 17 €/h

5 hlö: 15 €/h

6 hlö: 13 €/h

Juniorivalmennus:

4,5 tuntia tai vähemmän/vko: 14,5 €/h

5 tuntia tai enemmän/vko: 12 €/h

Tenniskoulut (2 krt ja 2 h/vko):

70 €/kk

Irtisanomisaika ryhmäpaikasta kaikilla pelaajilla on 1 kalenterikuukausi etukäteen ilmoitettuna kirjallisena, ari.oikarinen@karvapallo.fi, jonka jälkeen katkaisemme laskutuksen. Tämä sen vuoksi jotta pystymme tarjoamaan toisille ryhmäpaikkaa tai etsimään tilalle uuden pelaajan.

HYVÄÄ TENNISKESEÄ KAIKILLE !!!!!