

Heippa kaikille ja hyvää aprillipäivää

Maalis-huhtikuun vaihteessa nostetaan Masters SM-mitaleista Rovaniemen Santasportissa. Perjantaina tätä jäsenkirjettä kirjoittaessa mitaleille oli yltänyt jo viisi heraklesilaista. Kisat ovat vielä kesken ja kaikki viralliset tulokset saadaan kun kisat on nostettu loppuun sunnuntaina 2.4.

Maaliskuun aikana on rakennettu uutta valmennuspuolelle. Uusia tuotteita on tullut myyntiin ja vanhojen nimiä on yhdenmukaistettu.

Jatkossa meidän ohjelmointi- ja valmennustuotteet ovat nimiltään:

- BASIC-valmennus; 3kk perusohjelmointikokonaisuus, josta vastaa Marianne Saarhelo
 - START-valmennus: aikuisille suunnattu alkeiskurssi, jonka kesto on 6x90min. Valmentajana on Terhi Lumme
 - SUPPORT- valmennus: START-valmennuksen tueksi laadittu lisäohjelma, jonka suunnittelusta vastaa Terhi Lumme
 - ONLINE- valmennus: 1kk kerrallaan myytävä valmennuskokonaisuus, jossa valmentajana toimii Marianne Saarhelo
 - NON-STOP jatkoryhmä: aikuisille tarkoitettu jatkoryhmä ja valmentajan on Panos Topali
- (NON-Stop jatkoryhmälle tulee loppukevään ajaksi lisätunti keskiviikkoon klo 19-20 tasoittamaan maanantain ja perjantain ruuhkaisia vuoroja)**
- PRIVAT- valmennus: yksityisvalmennuskokonaisuus 3x1h, jossa valmentaja voi vaihtua
- Kaikki valmennuskokonaisuudet löytyvät niin nettisivuilta kuin Suomisportista.

Lisäksi kilpaileville junioreille suunnitellaan omaa ryhmää/tiimiä, jonka tavoitteena on ikäluokkien vuoden 2023 SM-kisat.

Masters urheilijat saavat myös oman ryhmän, jonka tavoitteena on vuoden 2024 Masters MM-kisat Rovaniemellä.

Kiirastorstaina 6.4, kisataan huhtikuun kuukausikisat, huolimatta siitä, että Rusan ovella on lappu ovien sulkeutumisesta klo 16.00.

Olemme sopineet, että saamme pitää kisat alkuperäisen suunnitelman mukaan, aloitusaika puolituntia aikaisemmin klo 16.45 ja punnitus klo 16-16.30.

Pääsiäisenä Rusa on kiinni (pitkäperjantai-toinen pääsiäispäivä eli maanantai).

Eli kaikki ohjatut tunnit (pe junnut ja NON-Stop sekä ma junnut ja NON-Stop) on peruttu ajalla 7.4.-10.4.

MUISTUTUS 13.4. pidettävästä aikuisten TÄHTISEURA-auditoinnista.

Auditointi pidetään Ruskeasuon kahviossa ja kaikki kiinnostuneet / halukkaat ovat tervetulleita mukaan kuuntelemaan, miten meillä Heraklesissa on asiat hoidettu. '

Osallistua voi myös etänä. Ilmoittautuminen tapahtuu Suomisportin kautta, linkki on jaettu aikaisemmin maaliskuussa. Tämä meili tullaan jatkolähtämään vielä uudestaan lähempänä auditointipäivää.

Kesän harjoitusvuorot on anottu kaupungilta ja ne on saatu toiveiden mukaan.

Rusa on auki juhannukseen asti, jonka jälkeen Rusa on kiinni aina heinäkuun loppuun asti.

Kesäajan harjoitusvuorot tullaan tiedottamaan toukokuun aikana.

ps. Uusia paitoja on tilattu. Paita on sama kuin mitä viimeisimpänä on ollut ja ketkä vielä eivät ole saanut vuoden 2023 paitaa, niitä on jaossa Rusalla harjoitusvuorojen yhteydessä heti kun ne ovat saapuneet. Niina

pj

