

Hyvää keskikesän aikaa kaikille

Rusalle pääsee treenaamaan vielä torstaihin 22.6. klo 16.00 asti, joka jälkee seuraavan kerran Rusan vuorot jatkuvat 31.7.

Rusan kesäsulun aikana treenivuoroja on tarjolla Espoon Kerassa Tempaus Areenalla klo 15-18 maanantaisin ja torstaisin, sekä klo 10-13 lauantaisin.

Kulku Tempaus Areenalle on Keran hallien Lansan risteyskohdalta. Osoite ja kartta löytyy [Salit – Tempaus-Areena](#)

Rusan sulun aikana myös seuran puhelin on suljettu, akuuteissa tilanteissa ota yhteys suoraan allekirjoittaneeseen.

Sähköposteja luemme myös harvemmin, noin kerran viikossa.

Ohjatut tunnit jatkuvat junnuilla taas elokuussa koulujen alettua 14.8. ja aikuisten NON-stop jatkuu syyskuun alussa. 4.9.

Heinäkuussa pidämme myös taukoa kuukausikisoista, seuraavat kk-kisat nostetaan elokuun ensimmäinen torstai. Ilmoittautumislinkki löytyy Suomisportista.

Myös kaikki valmennuspaketit kesäajanharjoitteluun (Online, Support ja Basic) on ostettavissa Suomisportista. PRIVAT-valmennuspaketti on tauolla kesän ajan.

Kaikista näistä kokonaisuuksista voi lukea seuran nettisivulta kohdasta Aloita Nyt!

Heinäkuussa on kisoja tarjolla, SPNL:n sivulta löytyy kaikki tarjolla olevat kisat.

Nautitaan kesästä ja treenataan hyvin.

Tsemppiä kaikille ja nähdään treeneissä!

Niina

pj