

Kispesti Pingpong Iskola

Hidasnémeti utánpótlás edzőtábor 2016

Várjuk 6-19 éves gyerekek és fiatalok jelentkezését, akik szeretnék fejleszteni asztalitenisz tudásukat, kondíciójukat, és szívesen töltenének el egy vagy két hetet jó hangulatú edzőtáborunkban.

Napirend:

7-8-ig	ébredtető, mosakodás, reggeli
8-9-ig	állóképesség fejlesztés
9-12-ig	technikai képzés (közben 30 perc tízórai szünet)
12-13-ig	ebéd
13-16-ig	további technikai gyakorlatok
16-16.30	uzsonna
16.30-18-ig	szabad asztaliteniszezési lehetőség
18-19	vacsora
19-21	szabad program (TV, Internet, társas játék, stb.)

Egyéb programok:

1. A héten egy alkalommal a Sátoraljaújhelyi strandot látogatjuk meg.
<https://www.google.hu/search?q=s%C3%A1toralja%C3%BAjhely+strand+k%C3%A9pek&espv=2&biw=1920&bih=1099&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjKz5KyU-XKAhWFEiwKHTtyAO4QsAQIHA>
2. Egy másik napon kirándulás a Zempléni hegységbe, és várlátogatás
<http://elmenyekvolgye.hu/varak/17-boldogkoi-var>

Technikai feltételek:

A teremben 4 asztalon, 2 tagú edzői team irányításával folyik a munka, adogató géppel és a gyerekek tudásszintjétől függően sok-labdás egyéni fejlesztéssel, illetve páros gyakorlatokkal.

Tervezett időpontok:

Július 11-17-ig

Alternatív időpont, illetve 20 fő jelentkezése esetén második időszak:

Július 19- 25-ig

A csoportok maximális létszáma 10 fő, 8 fő alatt nem indítunk csoportot.

Helyszín: Hidasnémeti Általános iskola, szállás egyeztetés alatt

A tábor ára: 29.900 Ft (négyes étkezéssel, és szállással együtt), az utazásra önkormányzati támogatást igénylünk. Jelentkezéskor az összeg felét, a maradékot a tábort megelőző hét hétfőjén lehet megfizetni. Jelentkezési határidő: 2016 március 31.

Kedvezmények: Egy családból a 2, 3 gyerek 10% kedvezményt kap

Érdeklődni/jelentkezni lehet: Laci bácsinál: +3620 3214533, vagy kispest.utanpotlas@gmail.com, www.kispestse.hu, www.dbpatsz.hu,