



Butterfly Magyarország Kft
Asztalitenisz Csarnok
2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
Telefon: +36 70 331 5082
www.butterfly.hu
www.butterflymag.com

1. Erőnléti edzőtábor Ravasz Máté erőnléti edző vezetésével

Tábor ideje:

2021. július 26-30.

2021. augusztus 2-6.

Tábor célja: erőnlét javítása, állóképesség növelése, lábtechnika fejlesztése, specifikus erősítés

Napi program:

10:00-12:00 Edzés

12:00-12:30 Ebéd

12:30-14:00 Pihenőidő a teremben/udvaron

14:00-16:00 Edzés

Díj:

- 35.000 Ft/fő, mely tartalmazza a szakmai stáb díját, naponta a 3 fogásos ebédet, 15%-os Butterfly kedvezményes kupont egyszeri vásárlás esetén textil termékekre, táskákra és cipőkre.

2. Asztalitenisz edzőtábor 2021

Tábor ideje:

- ✓ Edzőtábor Szappanos Csaba vezetőedzővel és edzői stábjával, **2021. június 16-18.**
- ✓ Edzőtábor Szappanos Csaba vezetőedzővel és edzői stábjával, **2021. június 21-25.**
- ✓ Edzőtábor Szappanos Csaba vezetőedzővel és edzői stábjával, **2021. június 28-30.**
- ✓ Edzőtábor Tóth Krisztina és Szappanos Csaba vezetőedzőkkel és edzői stábjával, **2021. aug 9-13.**
- ✓ Edzőtábor Tóth Krisztina és Szappanos Csaba vezetőedzőkkel és edzői stábjával, **2021. aug. 16-20.**
- ✓ Edzőtábor Szappanos Csaba vezetőedzővel és edzői stábjával, **2021. augusztus 23-27.**

Tábor célja: alaptechnika, adogatás-fogadás, lábmunka, asztalitenisz specifikus erősítés



Butterfly Magyarország Kft
Asztalitenisz Csarnok
2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
Telefon: +36 70 331 5082
www.butterfly.hu
www.butterflymag.com

Napi program:

9:00-11:30 Edzés

12:00-12:30 Ebéd (3 fogásos ebéd erőnléti edzőnk ajánlásával összeállított menüvel)

12:30-14:00 Pihenőidő a teremben/udvaron

14:00-17:00 Edzés

Díj:

- 5 napos tábor: 35.000 Ft/fő, mely tartalmazza a szakmai stáb díját, naponta a 3 fogásos ebédet és egy 15%-os Butterfly kedvezményes kupont egyszeri vásárlás esetén textil termékekre, táskákra és cipőkre.
- 3 napos tábor: 21.000 Ft/fő, mely tartalmazza a szakmai stáb díját, naponta a 3 fogásos ebédet és egy 10%-os Butterfly kedvezményes kupont egyszeri vásárlás esetén textil termékekre, táskákra és cipőkre.

Érdemes hozni:

- beltéri edzőcipő, melynek talpa nem hagy nyomot
- váltó edzőruha
- nem cukrozott innivaló
- nassolnivaló a szünetekben
- törölköző
- polifoam a pihenéshez
- szőlőcukor
- társasjáték, könyv a pihenés ideje alatt

Tábor helye: Asztalitenisz Csarnok, Gödöllő, Dózsa Gy. út 69. Vüsi udvar

A parkolás ingyenes.

Bármely kérdés esetén állunk rendelkezésedre!

Sportbaráti üdvözlettel,

Papp Adrienn
+36 70 331 5082
papp.adrienn@butterfly.hu