



AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI



Tenis Kozerki CAMP PRO LIPIEC – SIERPIEŃ 2019



Tenis Kozerki CAMP PRO

Obóz tenisowy przeznaczony dla zawodników wyczynowo uprawiających tenisa. Jest to oferta dla tych, którzy chcą w miesiącach wakacyjnych intensywnie trenować, aby wejść na kolejny poziom dla zawodowców.

Wiek uczestników 12-16 lat

Przyjazd i zakwaterowanie: niedziela 15:00 – 18:00

Wykwaterowanie i wyjazd: sobota 8:00 – 11:00

Program ramowy (od poniedziałku do piątku):

7:00 – 7:30 pobudka, poranna toaleta
7:30 – 8:00 śniadanie
8:15 – 8:30 rozciąganie poranne
8:30 – 11:00 poranny blok sportowy (2,5h)
11:00 – 12:00 drugie śniadanie / prysznic
12:00 – 13:00 teoria tenisa (częściowo po angielsku)
13:00 – 13:30 obiad
13:30 – 14:00 wyciszenie poobiednie, czas wolny
14:00 – 16:30 popołudniowy blok sportowy (2,5h)
16:30 – 17:00 podwieczorek / prysznic
17:00 – 19:00 basen, odnowa biologiczna / wycieczki
19:00 – 19:30 kolacja
19:30 – 21:00 zajęcia klubowe / audio (OPCJA – j. angielski)
21:00 – 22:00 toaleta wieczorna, rozciąganie przed snem
22:00 – 7:00 cisza nocna



Cena

2.080 zł za 6 noclegów

- ✓ warunkiem rezerwacji jest wystanie zgłoszenia i wpłata zaliczki
- ✓ [formularz zgłoszenia](#) do pobrania na stronie www lub w recepcji klubu
- ✓ w przypadku wykupienia większej ilości turnusów – pobyt i zajęcia w weekend GRATIS

Tenis Kozerki CAMP PRO

LIPIEC – SIERPIEŃ 2019

Własna baza noclegowa

Turnusy

LIPIEC 2019: 30/06-6/07, 7-13/07, 14-20/07, 21-27/07

SIERPIEŃ 2019: 4-10/08, 11-17/08, 18-24/08

Aktywności codzienne / świadczenia

- ✓ Blok sportowy - 5 godziny dziennie zajęć sportowych na kortach i boiskach. Trening tenisowy, ogólnorozwojowy, multisportowy. Dedykowani trenerzy wyczynowi. Na zakończenie turnusu – turniej tenisowy z nagrodami.
- ✓ Teoria tenisa – zajęcia, na których uczestnicy poznają zasady taktyki, analizują nagrania wideo, omawiają techniki uderzeń, przemieszczania się po korcie itp..
- ✓ Posiłki – śniadanie, drugie śniadanie, obiad dwudaniowy, podwieczorek, kolacja. Woda niegazowana w ilościach nielimitowanych.
- ✓ Odnowa biologiczna – wykorzystanie basenu do regeneracji, ćwiczenia specjalistyczne.
- ✓ Na zakończenie pobytu każde dziecko dostanie koszulkę sportową i pamiątkowy dyplom.



AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI

- ✓ Wycieczki – wyjścia w plener, podchody, biegi na orientację, wyjazdy do Warszawy – zwiedzanie atrakcyjnych miejsc.
- ✓ Zajęcia klubowe / audio – karaoke, filmy, zabawa taneczna, gry stolikowe.
- ✓ OPCJA – nauka języka angielskiego – dla chętnych, za dopłatą

Tenis Kozierki CAMP PRO LIPIEC – SIERPIEŃ 2019

W przypadku opadów deszczu zajęcia będą prowadzone w namiotach imprezowych, budynku szkolnym, ścianie tenisowej, strefie street workout oraz restauracji i na kortach krytych.



UWAGA – dodatkowa atrakcja

Wśród dzieci w wieku 12-14 lat zostanie przeprowadzony nabór (dla chętnych) na ball boyów (dzieci do podawania piłek) – na czas dużej międzynarodowej imprezy – **zawodowego turnieju kobiet ITF \$25.000**, który odbędzie się w Akademii Tenisowej Tennis Kozierki w dniach 29/07 – 4/08/2019 r.



**AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI**

Tenis Kozierki CAMP PRO LIPIEC – SIERPIEŃ 2019



**Dodatkowe informacje i zgłoszenia:
tel.: +48 516 171 747, +48 22 462 40 20
info@TenisKozierki.pl
www.TenisKozierki.pl**