



1350 zł
za 5 dni

WYCZYNOWE FERIE TENISOWE 2020

Akademia Tenisowa Tenis Kozierki

Oferta dedykowana dla zawodników wyczynowych z rocznika 2003 - 2008

Turnus I: 10-14.02.2020 **Turnus II:** 17-21.02.2020

Uwalniamy pozytywną energię :)

O AKADEMII TENISOWEJ TENIS KOZERKI

AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI



Akademia Tenisowa Tenis Kozerki to nowy projekt, którego celem jest wprowadzenie Polski i polskich tenisistów do grona najlepszych zawodników tej dyscypliny na świecie. Inicjatywa ta narodziła się z pasji do tenisa i przekonania, iż tenis to piękny i mądry sport, dlatego należy go uprawiać. Jest sportem dla wszystkich – dla dzieci i młodzieży, dla dorosłych a także dla osób starszych.

Stwarzając odpowiednie warunki dla wyczynowego uprawiania tenisa – infrastruktura i wyposażenie, kadra, wiedza i kompetencje oraz kontakty międzynarodowe i wymiana doświadczeń – wpływamy na to, ilu młodych ludzi sięgnie po najwyższe laury w tym sporcie.

Rozumiejąc naszą misję dokładamy wszelkich starań, aby pasją tenisową zarazić jak największą ilość dzieci, pozwalając im na realizację sportowych marzeń.

Staramy się, aby jak najwięcej młodych zawodników kontynuowało z sukcesem swoją karierę zawodniczą w życiu dorosłym

Wizja Akademii Tenisowej Tenis Kozerki

Stać się centrum kompetencyjnym tenisa w Polsce

Misja Akademii Tenisowej Tenis Kozerki

Zapewnić dzieciom i młodzieży najlepszą infrastrukturę sportową i szkolną oraz mistrzowski poziom treningu w koordynacji z edukacją, w efekcie których Akademia Tenisowa Tenis Kozerki stanie się znaną i uznaną kuźnią talentów dla wielu pokoleń najlepszych tenisistów świata.

Na Akademię Tenisową Tenis Kozerki składa się kilka podmiotów prawno-organizacyjnych:



Fundacja De Arte Athletica



Centralny Klub Tenisowy
Grodzisk Mazowiecki



Tenisowa
Szkoła Podstawowa
w Grodzisku Mazowieckim



Tenisowe
Liceum Ogólnokształcące
w Grodzisku Mazowieckim

Kozerki ul. Jowisza 92 • 05-825 Grodzisk Mazowiecki
www.TenisKozerki.pl • tel.: 22 462 40 20 • 516 171 747

WYCZYNOWE FERIE TENISOWE 2020

AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI



PLAN ZAJĘĆ WYCZYNOWYCH FERII TENISOWYCH 2020

Godzina	Program tygodniowy (poniedziałek - piątek)
10:00 - 12:00	Technika tenisowa - trening na korcie pierwszy dzień (poniedziałek) sprawdzenie umiejętności i podział na grupy
12:00 - 12:30	Potreningowe uzupełnienie białka i węglowodanów, prysznic
12:30 - 13:15	Obiad przygotowywany na miejscu, dieta dla sportowców, naturalne składniki
13:15 - 14:00	Teoria tenisa omawianie sytuacji na korcie, analiza zachowań najlepszych zawodników, indywidualne wskazówki
14:00 - 16:00	Trening motoryczny gibkość, szybkość, siła eksplozywna nóg, wytrzymałość szybkościowa, stretching ostatni dzień (piątek) - zajęcia na basenie, odnowa biologiczna
16:00 - 16:30	Potreningowe uzupełnienie białka i węglowodanów, prysznic
16:30 - 17:00	Podwieczorek przygotowywany na miejscu, dieta dla sportowców, naturalne składniki
17:00 - 17:30	OSTATNI DZIEŃ (piątek) Zakończenie imprezy - dyplomy i nagrody dla wyróżniających się zawodników

UWAGA: ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

Zawodnicy będą mieli do dyspozycji zespół profesjonalnych trenerów (kadra trenerska na stronie www.CentralnyKlubTenisowy.pl/trenerzy/), dwie maszyny do wyrzucania piłek, airtrack, ścieżkę lekkoatletyczną, dużo wyczynowego sprzętu, 6 kortów w ciepłej hali - 15°C (4 mączka i 2 twarde).

Możliwa opcja z noclegiem na terenie Akademii.

Zakwaterowanie w domkach kampusu szkolnego lub w szkole.



Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na naszej stronie internetowej
www.teniskozerki.pl/index.php/wyczynowe-ferie-tenisowe

WYCZYNOWE FERIE TENISOWE 2020

AKADEMIA TENISOWA
TENIS KOZERKI



Koszt pakietu na osobę wynosi 1350 PLN/ 5 dni

Istnieje możliwość transportu z W-wy (mikrobus), płatne dodatkowo 250 PLN/5 dni/os.
(opcja transportu z W-wy w tej cenie - przy minimum 6 osobach)

Opcja z noclegiem

Zakwaterowanie ze śniadaniem i kolacją 400 zł / 4 noce
(przyjazd w poniedziałek na zajęcia, wyjazd w piątek po zajęciach)

WARUNKI UCZESTNICTWA:

Warunkiem uczestnictwa w treningach jest wpłata 50% zaliczki oraz przesłanie formularza zgłoszeniowego.

DODATKOWE INFORMACJE:

Treningi przeznaczone dla zawodników i zawodniczek z rocznika 2003 - 2008, wyczynowo uprawiających tenisa, startujący w turniejach, posiadających ranking PZT.

W przypadku nie zebrania minimalnej liczby uczestników organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć.

W pakiecie zajęcia sportowe i wyżywienie (obiad 2-daniowy przygotowywany na miejscu z uwzględnieniem diety dla sportowców, podwieczerek oraz powysyłkowe uzupełnienie białka i węglowodanów na bazie naturalnych składników, ponadto 1,5 L naturalnego izotoniku).

AKADEMIA TENISOWA TENIS KOZERKI



Uwalniamy pozytywną energię :)

Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na naszej stronie internetowej
www.teniskozerki.pl/index.php/wyczynowe-ferie-tenisowe