

ÁBV Teniszkлуб által szervezett nyári táborok ismertetése.

1. napi program

7,30-9,00	Érkezés, szabad foglalkozás	(1,5 óra)
9,00-10,30	Tenisz	(1,5 óra)
10,30-11,00	Tízórai szünet	(0,5 óra)
11,00-12,00	Tenisz	(1 óra)
12,00-13,00	Ebéd	(1 óra)
13,00-13,30	Ebéd utáni séta, szieszta	(0,5 óra)
13,30-15,00	Eméleti oktatás és tenisz	(1,5 óra)
15,00-15,15	Uzonnaszünet	(0,25 óra)
15,15-16,30	Szabad foglalkozás, játék	(1,25 óra)

2. napi program

7,30-9,00	Érkezés, szabad foglalkozás	(1,5 óra)
9,00-10,30	Tenisz	(1,5 óra)
10,30-11,00	Tízórai szünet	(0,5 óra)
11,00-12,00	Tenisz	(1 óra)
12,00-13,00	Ebéd	(1 óra)
13,00-13,30	Ebéd utáni séta, szieszta	(0,5 óra)
13,30-15,00	Kondicionáló edzés, tenisz	(1,5 óra)
15,00-15,15	Uzonnaszünet	(0,25 óra)
15,15-16,30	Szabad foglalkozás, játék	(1,25 óra)

3. napi program

7,30-9,00	Érkezés, szabad foglalkozás	(1,5 óra)
9,00-10,30	Tenisz	(1,5 óra)
10,30-11,00	Tízórai szünet	(0,5 óra)
11,00-12,00	Tenisz	(1 óra)
12,00-13,00	Ebéd	(1 óra)
13,00-13,30	Ebéd utáni séta	(0,5 óra)
14,00-15,30	Uzoda	(1,5 óra)
15,30-16,30	Uzonna, szabad foglalkozás, játék	(1,25 óra)

4. napi program

7,30-9,00	Érkezés, szabad foglalkozás	(1,5 óra)
9,00-10,30	Tenisz	(1,5 óra)
10,30-11,00	Tízórai szünet	(0,5 óra)
11,00-12,00	Tenisz	(1 óra)
12,00-13,00	Ebéd	(1 óra)
13,00-13,30	Ebéd utáni séta, szieszta	(0,5 óra)
13,30-15,00	Kondicionáló edzés, tenisz	(1,5 óra)
15,00-15,15	Uzonnaszünet	(0,25 óra)
15,15-16,30	Szabad foglalkozás, játék	(1,25 óra)

5. napi program

7,30-9,00	Érkezés, szabad foglalkozás	(1,5 óra)
9,00-10,30	Tenisz	(1,5 óra)
10,30-11,00	Tízórai szünet	(0,5 óra)
11,00-12,00	Tenisz	(1 óra)
12,00-13,00	Ebéd	(1 óra)
13,00-13,30	Ebéd utáni séta, szieszta	(0,5 óra)
13,30-15,00	Teniszverseny	(1,5 óra)
15,00-15,15	Uzonnaszünet	(0,25 óra)
15,15-16,30	Szabad foglalkozás, játék	(1,25 óra)

A tábor, elsősorban 6-14 év közötti gyermekek részére kínál programot.

Szabad foglalkozások

asztali tenisz
kispályás labdarúgás
tollaslabdázás
sakk
pétanque
futóverseny
kincskeresés (csapatjáték)
gyöngyfűzés
origami, stb.

Árak (5 napra):

Csoportos oktatás	4 000
Ebéd	3 000
Ital (ásványvíz)	1 000
Pálya jegy	5 500
Egyszeri étkezéssel összesen:	13 500
Tízórai, uzonna	2 500
Háromszori étkezéssel összesen:	16 000

Vezető oktató: Varga Zoltán

Választható időpontok:

2010.
június 21 - június 25.

2010.
június 28 - július 02.

2010.
július 05 - július 09.

2010.
július 12 - július 16.

2010.
július 26 - július 30.

2010.
augusztus 02 - augusztus 06.

2010.
augusztus 16 - augusztus 19.
Négy napos program, arányosan csökkentett árakkal. Teljesen kezdő teniszezőknek.

Minimális létszám **6 fő**

Maximális létszám **20-22 fő**

Helyszín: 1173 Budapest, Gyergyóalfalu utca 8.

Uzoda címe: 1173 Budapest, Uzoda utca 2.

Ebédlő címe: 1173 Budapest Pesti út 211. Marcsa néni vendéglője

További információk: www.abv.hu, Telefon +36 1 253-8386. Mobil: +36 30 441 9291

A programok az időjárás függvényében és egyéb - nem várt - esemény közbejötté miatt változhatnak!