

Letní tenisové soustředění TK ZNOJMO v tenis.areálu TEKUZA ve Starém Městě



Místo : Tenis.areál TEKUZA ve Starém Městě, Hotel SYNOT

Termín : 16.- 21.7.2017

Sraz : v neděli 16.7.2017 mezi 18:00-18:30 v hotelu SYNOT ve Starém Městě !!!

Ukončení soustředění : v pátek 21.7.2017 ve 13:30 hodin !!!

Program : Dopolední a odpolední tenisové tréninky /dvoufázový trénink/, ranní rozcvičky, posilovací cvičení, kruh. trénink, kondiční příprava, soutěže, hry, spol. večery ...

Tenisové tréninky : dopolední 9:00 - 11:30

odpolední 14:00 - 16:00

Tréninky budou probíhat na 5-6 tenisových dvorcích pod dohledem kvalifikovaných trenérů, mezi tréninky bude umístěna i kondiční příprava, videoukázky a za příznivého počasí návštěva koupaliště. **V případě nepříznivého počasí je k dispozici tenisová hala a tělocvična.**

Cena soustředění : 5.390,- Kč

V ceně je zahrnuto ubytování a stravování v hotelu, vstup na kurty, míče, trenéři, atd.....

Ubytování : Hotel SYNOT asi 100m od tenisových dvorců. V hotelu se nachází : kulečnický, stolní fotbal, dětský koutek, vnitřní bazén a vířivka. Každý pokoj má sociální zařízení, TV a WIFI.

Hned vedle tenisových kurtů je koupaliště, hřiště.

Stravování : 3x denně (snídaně, oběd, večeře), stravování bude v hotelu, **začíná v neděli 16.7.2017 večeří a končí poslední den 21.7.2017 obědem.**

S sebou : Kopie kartičky pojištěnce, příp. léky, pokud dítě užívá

- pití na tréninky (nápoje v prášku, sirupy, balené vody)
 - tenisové rakety + švihadlo
 - tenisová obuv + běžecká obuv + plážová obuv
 - šustřáková souprava
 - 6 ks triko
 - 3 ks šortky
 - tepláky
 - mikina
 - šustřáková bunda
 - plavky + ručník
 - dostatečný počet párů ponožek
 - pyžamo + spodní prádlo
 - hygienické potřeby (kapesníky, mýdlo, kartáček na zuby, pasta, opalovací krém)
 - psací potřeby + zápisník
 - stolní hru (pexeso, karty, člověče nezlob se)
 - kapesné + peněženka
-

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

(vyplněnou přihlášku odeslat emailem do 7.7.2017)

na tenis. soustředění ve Starém Městě v termínu 16.-21.7.2017:

Jméno a příjmení

Rodné číslo

Bydliště

Telefon

Podpis rodičů

Způsob úhrady : v hotovosti v den začátku soustředění 16.7.2017 částka 5.390,-