

Konsultacje tenisa stołowego w Korfantowie 27-28 października 2018

W dniach 27-28 października 2018 roku będą organizowane konsultacje tenisa stołowego w Korfantowie. Trenerem podczas konsultacji będzie: Wojciech Tobiasz (LUKS Korfantów), natomiast asystentem oraz sparingpartnerem Karol Szczepanek (LZS Żywocice). Plan konsultacji zakłada zrealizowanie 6 dwugodzinnych treningów (3 dniennie).

Spotkanie z rodzicami i opiekunami, dokonanie płatności oraz kwaterunek są zaplanowane na sobotę 27 października, o godz. 08.00 przy ul. Nyskiej 1 w ośrodku sportowo-noclegowym MGOKSiR. Pierwszy trening zaplanowany jest na godz. 10:00, na hali sportowej przy ul. Adama Mickiewicza 3. Koniec konsultacji oraz pożegnanie przewidziane jest na niedzielę 28 lipca o godz. 19:00, również przy ul. Nyskiej 1.

Rozkład dnia obozu:

08.00 – 08.15 - pobudka

08.30 - 09.15 - śniadanie

10.00 - 12.00 - I trening (hala sportowa)

12.30 - 13.15 - obiad

14.00 – 16.00 – II trening

16.30 – 18.00 – odpoczynek

18.30 - 20.30 - III trening

20.45 – 21.30 - kolacja

21.30 - 22.00 - wieczorna toaleta

22.30 - 07.00 - cisza nocna

Dla kogo: dzieci i młodzież w wieku od 8 do 17 lat oraz wszyscy sympatycy tenisa stołowego w każdym wieku.

Miejsce:

- nocleg - Ośrodek sportowo-noclegowy MGOKSiR przy ul. Nyskiej 1

- wyżywienie - Śniadania i kolacje w miejscu zakwaterowania, obiady w restauracji Rodos

- treningi - Hala sportowa przy ul. Mickiewicza 3

Koszt: **260 zł**, jako potwierdzenie uczestnictwa - przedpłata w wysokości 100 zł, przelew na konto bankowe o numerze: 50 1020 5558 1111 1829 4700 0022, w tytule przelewu należy wpisać „Konsultacje tenisa stołowego, październik 2018 (przedpłata, nazwisko)” oraz wysłanie potwierdzenia e-mailem. **Potwierdzenia opłaty wraz z kartą uczestnictwa proszę wysłać do 25 października**, w razie rezygnacji z konsultacji przed ich rozpoczęciem, całość przedpłaty zostaje zwrócona. W pierwszym dniu obozu płatność reszty pieniędzy gotówką. Możliwe będzie wystawienie faktury.

Program:

W ramach konsultacji prowadzone będą treningi techniczne oraz zajęcia ogólnorozwojowe, a także elementy treningu mentalnego.

Treningi będą rozgrywane piłeczkami plastikowymi Andro 3S***.

Zaplanowany jest podział na grupy treningowe w zależności od poziomu gry uczestników konsultacji.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany warunków konsultacji, ze względu na zmienne czynniki zewnętrzne.

W cenie obozu wliczone jest ubezpieczenie NNW.

Należy zabrać ze sobą aktualne badania lekarskie.

Kontakt telefoniczny: 696478787 - Wojciech Tobiasz

e-mail: wojciech.tobiasz92@gmail.com (zgłoszenia)

Pozdrawiam serdecznie

Wojciech Tobiasz

(organizator)