

Opolskie Granie, czyli weekendowe zgrupowania zarówno dla dzieci jak i dorosłych

Już 7-8 września pierwsze zgrupowanie w Cisku

Plan zgrupowania:

Sobota 3 treningi po 2 h: poranny, popołudniowy i wieczorny

Niedziela 1 trening 2 h: ranny

Razem 8 h treningu nastawione na podnoszenie swoich umiejętności

- Trening indywidualny z trenerem
- Trening motoryczny i szybkościowy
- Trening w grupach na różnym poziomie max 5 zawodników na 1 trenera
- Gry sprawdzające na punkty i ich analiza

Koszt zgrupowania

1 opcja 260 zł- jeden dzień sobota (3 treningi + 2 posiłki obiad i kolacja)

2 opcja 320 zł- dwa dni bez noclegu (4 treningi + 2 posiłki)

3 opcja 420 zł- dwa dni z noclegiem (4 treningi + 3 posiłki obiad i kolacja + śniadanie w niedzielę)

Kadra trenerska: Trener główny Błażej Cioch- trener kadry wojewódzkiej, Adam Linek- trener koordynator i inni trenerzy w zależności od ilości uczestników (max 5 zawodników na jednego trenera)

Zachęcamy do uczestnictwa, zapisy do 28.08.2024

Kontakt: 512 354 095

