

Opolskie Granie edycja 2

1. Termin

28-29.12.2024 w Cisku

2. 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

3. 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)

4. **Kadra trenerska:** Trener główny Błażej Cioch, Adam Linek, Karol Szczpanek, inni trenerzy w zależności od ilości uczestników (max 5 zawodników na jednego trenera)



Zachęcamy do uczestnictwa, ilość miejsc ograniczona
Kontakt: 512 354 095