

LETNÍ TENISOVÉ KEMPY 2021

(NEPOBYTOVÉ)

LTC SLOVAN SVOBODA

1. – 2.7. 2021

5. – 6.8. 2021

(9:00-16:30)

Vážení rodiče,

rády bychom Vás informovaly o **letních tenisových kempech 2denních nepobytových**, které se uskuteční v tenisovém klubu:

LTC Slovan Svoboda (www.ltcsvoboda.cz)

Kempy proběhnou pod vedením tenisových trenérek a hráček:

Lucie Vodičkové a Denisy Vydrové

O pestrý program bude postaráno. Jelikož nejsou kempy týdenní, ale pouze 2denní, tak bude program velmi intenzivní. Na konci každého turnusu proběhnou sparingové zápasy a všichni si odnesou jako vzpomínku na kemp diplom a věcné ceny.

Kemp je určen pro **starší děti (12 a více let)**, které už zvládají hrát proti sobě, a zároveň **závodní hráče/hráčky**.

CENA KEMPU

1 750 Kč (2 dny)

950 Kč (1 den)

V ceně JE ZAHRNUTO:

- **Strava** (2 svačiny, oběd a pitný režim)
- **Tenisové tréninky**
- Rozcvičky, kompenzační a kondiční cvičení
- Sportovní hry
- Turnaj nebo **soutěže o ceny** a diplomy na konci kempu

V ceně NENÍ ZAHRNUTO **pojištění a doprava**, kterou si každý zařizuje sám.

S SEBOU: tenisové vybavení, běžecká i tenisová obuv, pantofle, karimatka, švihadlo, osušku, láhev na pití, potvrzení o bezinfekčnosti, kopie zdravotní kartičky, náhradní oblečení

HARMONOGRAM KEMPŮ:

- 9:00 příchod na kemp, společná rozcvička
- 9:30 dopolední tenisový trénink
- 10:30 svačina
- 11:00 pokračování tréninku
- 11:30 pohybová cvičení a hry ve skupinách
- 12:00 oběd, polední pauza
- 13:00 povídání o tenisovém dění a hodnotách tohoto sportu
- 14:00 odpolední tenisový trénink
- 15:30 svačina
- 15:45 kondiční cvičení, sportovní hry, kompenzační cvičení, strečink
- 16:30 odchod domů

V případě DOTAZŮ, prosím, kontaktujte organizátorky kempů:

Lucie Vodičková

721 207 588

(lucivo1717@gmail.com)

Denisa Vydrová

605 126 379

(vydrova.denisa@seznam.cz)