



# Tenisowy Klub Sportowy „ARKA”

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej

Ul. Ejsmonda 3, 81-409 Gdynia

Tel: +48 58 662 49 50

## Program obozu tenisowego 2011

Termin – **27.07-08.08.2011**

Miejsce: **Muszyna Złockie**

Cena: 1990zł

Program obejmuje:

- **Tenis:** 2 godz. lub 3 godz. dziennie
- **Survival:** budowa wieży, pokonywanie mostu linowego, (most tybetański), zjazd na linie – tyrolka.
- **Trekking, orientering:** wyprawa na skałki, nauka czytania mapy, posługiwanie się kompasem, obsługa nawigacji GPS, orientacja w terenie, bieg na orientację.
- **Paintball** - zapoznanie ze sprzętem , strzelanie do celu , gra ze scenariuszem – 2 godz. Dla uczestników obozu poniżej 10 roku życia zamiennie jazda na quadach. Strzelanie (co drugi dzień) zapoznanie ze bronią pneumatyczną, zasady bezpieczeństwa na strzelnicy, strzelanie do nieruchomego celu z różnych odległości, strzelanie do ruchomego celu, strzelanie z łuki do celu.
- **Pierwsza pomoc** :podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy ,złamania , krwotoki , reanimacja i udzielanie pierwszej pomocy ofiarom wypadku , pierwsza pomoc w górach.
- **Basen:** Trzy wyjścia w turnusie na duży basen zależności od pogody kryty lub otwarty. Basen otwarty w ośrodku bez ograniczeń.
- **Rowery:** wycieczka rowerowa w lekkim terenie górskim, wycieczka rowerowa w średnim terenie górskim, wycieczka rowerowa w trudnym terenie górskim.
- **Zajęcia ogólnorozwojowe:** poprawa podstawowych parametrów tlenowych (marszobiegi, ćw. rozciągające), poprawa wytrzymałości (biegi w terenie pofałdowanym, stretching), poprawa siły i szybkości (zestawy ćwiczeń w terenie z wykorzystanie obciążenia własnego ciała)
- **Gry zespołowe**

Trenerzy:

- Mariusz Ozdoba – tel. 609 046 312
- Marta Kurzacz – tel. 603 397 822
- instruktorzy i trenerzy Szkoły Tenisa Grzegorz Jeż



## ***Tenisowy Klub Sportowy „ARKA”***

*Stowarzyszenie Kultury Fizycznej*

Ul. Ejsmonda 3, 81-409 Gdynia

Tel: +48 58 662 49 50

Ponadto cena obozu obejmuje:

- 1) przejazd: Gdynia – Muszyna - Gdynia
- 2) Ubezpieczenie NW
- 3) Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkową koszulkę, dyplom.
- 4) Animacje wieczorne, dyskoteka, karaoke, konkursy.
- 5) Opieka medyczna.

Zapisy przyjmują trenerzy (M. Ozdoba, M. Kurzacz).

Zaliczka wysokości 600zł – płatna do 10 kwietnia 2011

**Uwaga! Przy wpłacie całej kwoty do 10 kwietnia: -100 zł !**