



Íjjúsági sport- és önvédelmi tábor

Kedves Kollégák, Sporttársak, Gyermekek!

Meghirdetjük Sportegyesületünk, hagyományos nyári Sporttáborát, a Küzdősport Szakosztály rendezésében. A tábor célja a NAV állományába tartozók gyermekeinek illetve, PSE tagoknak a küzdősportágak bemutatása, gyakorlása, az önvédelem alapjainak megismertetése, az egészséges életmódhoz szükséges testnevelés szemléletének továbbberősítése.

Helyszín: a Bakonszegen található NAV üdülőfalu.

Időpont: 2019. július 1-től 2019. július 5-ig.

Részvételi díj:

Testületi, PSE, IPA-NAV, NAV-NYOSZ tagok gyermekeinek, 30.000,- Ft, külsősök részére 40.000,- Ft/hét. (Testvérkedvezmény: -10%)

Tartalma: - 5 nap, - komfortos szállás-, - napi háromszori főétkezés, - edzések, foglalkozások - emblémázott póló, - oklevél, - emlékérem, - táborzáró party).

Utazás a táborba/ból, egyénileg történik!

Az edzéseket, foglalkozásokat a PSE sportedzői és a NAV pénzügyőrei tartják.

Jelentkezés: 10 éves kortól. A jelentkezés elfogadás után 5000,-Ft foglalási díj utalása, illetve (a jelentkezés elfogadás után megküldött nyilatkozat, visszaküldése). **2019.április 7-ig!** (kellő számú jelentkező esetén a jelentkezés előbb is zárulhat)

További információ és jelentkezés Zachár Attila sportedzőnél, combatsport.pse@gmail.com.

Tábori program tervezete:

1. nap (hétfő): érkezés 12-13 óra közt, ebéd, elszállásolás, a tábor megnyitása, edzés, ismerkedési est a tábortűznél, vacsora.

2. – 4. nap (kedd- csütörtök):

7.30 Zenés ébresztő

7.40. Testébredtető mozgás

8.30 Reggeli

10.00- 11.30 Edzés

12.30-13.30 Ebéd

13.30-16.00 Szabadfoglalkozás

16.00-17.30 Délutáni edzés, külső foglalkozás

17.30-18.30 Futball, asztalitenisz, csapatjátékok, egyebek.

18.30. Vacsora

19.00-22.00 Szabad- és más aktív foglalkozás

22.00 Takarodó

5. nap (péntek): Reggeli, verseny, ebéd, 15.00 Táborzárás, Hazautazás

Gyere, légy ott velünk, érezd jól magad egy jó csapat tagjaként.

VÁRUNK SZERETETTEL AZ AKTÍV, MOZGALMAS HÉTRE.

BE SO HAPPY IF YOU WANT.

Budapest, 2019. március 3.

Küzdősport szakosztály vezetés