

Sway edzőtábor 2016

A Sway Sporttánc Egyesület edzőtábort szervez versenyző táncosok részére. A tábor célja a versenyzők kondíciójának fejlesztése, a technikai szint tökéletesítése, valamint hogy kellőképpen felkészüljünk a nyár végén kezdődő új versenyszezonra. A már megszokott módon számtalan edzés, koordinációs készséget, relaxációt, rugalmasságot és állóképességet javító gyakorlatok, valamint vendégtanáraink közösőrai is segítik a felkészülést!



A tábor programja:

9:00-10:00 Bemelegítés: Erősítés, Stretching

10:30-11:30 Csoportos óra

11:30-12:30 Edzés (A csoportos órán tanultak gyakorlása)

12:30-13:00 Ebéd

13:00-16:00 Magánórák

16:00-17:00 Csoportos óra

17:00-17:30 Edzés (A csoportos órán tanultak gyakorlása)

17:30-18:00 Vacsora

18:00-20:00 Edzés (Verseny-szimuláció)

Szombaton mentális tréning Elbert Gáborral!

(Magánóravételi lehetőség: előzetes egyeztetés alapján.)

Oktatók:

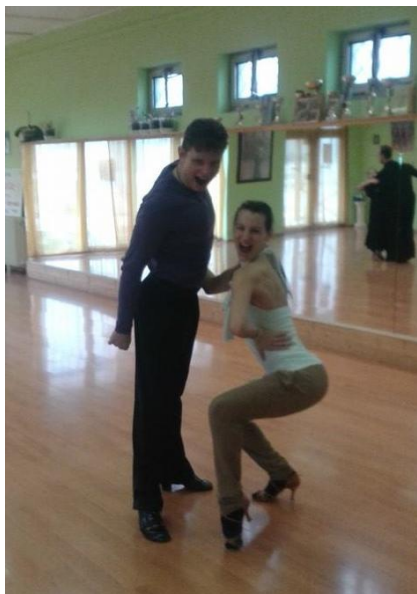
Balogh Csongor / Fischer Mariann (standard csoportos és magánórák, standard vezetett edzés)

Belucz Zoltán (latin csoportos és magánórák, latin vezetett edzés)

Elbert Gábor (sportpszichológia, mentális tréning)

Étkezés: Napi 2x-i étkezés, **meleg ebéd és vacsora** (a tánciskolához közeli étteremben).





A tábor helyszíne:

Sway Tánciskola, Veresegyház, Tavasz utca 2.
(Mogyoródi u. - Csomádi u. kanyar)

A tábor időpontja:

Június 27-Július 02. (hétfő-szombat)

Standard táncok: Június 27-29. (hétfő - szerda de.)

Latin táncok: Június 29- július 01 (szerda du - péntek)

A tábor ára:

A teljes tábor díja: **30.000 Ft/fő**

Csak standard/csak latin tábor: **15.000 Ft/fő/2,5 nap**

Csak 1 nap: **5.000 Ft/fő/nap**

Jelentkezési határidő:

Május 31.kedd, 5000 Ft előleg befizetésével.

A fennmaradó összeget a tábor első napjáig kérjük rendezni!

További információk:

Telefonon: Fischer Mariann: 06 20 458 15 41

Belucz Zoltán: 06 20 355 72 94

E-mailben: swayste@gmail.com

Honlapunk címe: www.swayste.hu



Nagyon sok szeretettel várunk Téged is!

Mariann & Zoli