



Dolnobrzeska Szkółka Tenisa Stołowego - Marek Chrabąszcz,
oraz sekcja tenisa stołowego przy „MKS „ROKITA” w Brzegu Dolnym są organizatorami
obozu techniczno-taktycznego dla zawodników tenisa stołowego

w terminie 28.04.2017 - 3.05.2017

pod hasłem:

„Ja też kiedyś zostanę mistrzem”

edycja X

Obóz, prowadzony pod okiem doświadczonej i wykwalifikowanej kadry trenersko-pedagogicznej, przeznaczony jest dla zawodników z opanowaną techniką podstawowych uderzeń w tenisie stołowym.

1. Termin: 28.04.2017 -3.05.2017 - 6 dni

Początek - 28.04.2017 (piątek) - godz. 15.00 (pierwszy posiłek – kolacja w dniu przyjazdu)

Koniec – 3.05.2017 (środa) – ok. godz. 13.00 (ostatni posiłek – śniadanie w dniu wyjazdu)

łącznie ponad 40 godzin treningowych w ciągu 6 dni !!!!

2. Miejsce: Kompleks Hotelowo-Sportowy „ROKITA” w Brzegu Dolnym, ul. Wilcza 8

3. Koszt:

- **OPCJA PODSTAWOWA - 699,00 zł;** w tym:
 - 5 noclegów na terenie ośrodka w pokojach 2-4 osobowych z tv i z łazienkami;
 - wyżywienie 3 razy dziennie plus podwieczorek w restauracji Grappa (śniadanie i kolacja - bufet szwedzki),
 - wynajem hali i stołów do tenisa stołowego oraz niezbędnych akcesoriów do treningu tenisa stołowego ;
 - specjalistyczny trening 3-4 razy dziennie z akcentem na technikę wszystkich podstawowych uderzeń, pracę nóg, taktykę gry;
 - sparingpartnerzy, roboty do wyrzucania piłeczek, trening na wiele piłek, analiza techniki gry na wideo;
 - bezpłatne wejścia na basen kryty, bezpłatne korzystanie z kompleksu boisk Orlik, siłowni.
 - bezprzewodowy Internet na terenie całego Kompleksu;
 - pamiątkowa koszulka T-shirt.
 - specjalistyczna opieka wychowawcza nad niepełnoletnimi dziećmi pomiędzy treningami
- **OPCJA Z INDYWIDUALNYM SPARINGPARTNEREM - 899,00 zł, w tym:**
 - Opcja podstawowa + 8 godzin zegarowych z indywidualnym sparingpartnerem

RABATY INDYWIDUALNE !!!

dla osób, które uczestniczyły już w co najmniej 4, 5 lub 6 zgrupowaniach organizowanych przez Dolnobrzeską Szkółkę Tenisa Stołowego przewidywany jest rabat w wysokości odpowiednio **6% , 9% i 12%** od kwoty bazowej, tj. 699,00 zł.

RABATY KLUBOWE

dla klubów, z których co najmniej 5 zawodników będzie uczestnikami zgrupowania. **Koszt dla każdego z uczestników wynosi 600 zł/osoba + trener gratis**

Uwaga - rabaty indywidualne i klubowe nie łączą się ze sobą

4. Kadra trenerska i wychowawcza:

- Marek Chrabąszcz – trener klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym – grupa zaawansowana, koordynator;
- Anita Jaworska, Michał Walencki, Monika Cymbor - trenerzy sekcji tenisa stołowego MKS ROKITA
- inni zaproszeni trenerzy
- sparingpartnerzy - **Piotr Chodorski, Krzysztof Kaczmarek** oraz zawodnicy II i III ligi

5. Zgłoszenia:

Zgłoszenie chęci uczestnictwa wraz z wyborem **opcji treningowej**, oraz **z potwierdzeniem wpłaty zaliczki w wysokości 300,00 zł** należy przesłać **do dnia 10.04.2017** na adres e-mail: m.chrabaszcz@plusnet.pl. W zgłoszeniu należy również podać wzrost zawodnika.

Zaliczkę proszę wpłacić **przelewem** na konto:

Dolnobrzeska Szkołka Tenisa Stołowego - Marek Chrabąszcz
56-120 Brzeg Dolny ul. Wilcza 21/18

Nr konta: 17 1090 2499 0000 0001 3133 5767

z dopiskiem: **obóz sylwestrowy - tenis stołowy - imię i nazwisko zawodnika.**

Całość płatna najpóźniej do dnia **25.04.2017** na podane powyżej konto.

W dniu przyjazdu otrzymacie Państwo końcowe faktury za udział w zgrupowaniu.

Jeżeli Państwo życzyście sobie w rachunku końcowym wyszczególnienie innego płatnika, proszę o przesłanie takiej informacji w wiadomości e-mail wraz ze zgłoszeniem uczestnictwa.

W przypadku rezygnacji ze zgrupowania – zaliczka przepada w całości.

6. Sprawy organizacyjne:

- uczestnicy zgrupowania przyjeżdżają na koszt własny

- **wymagane aktualne badania lekarskie (lekarz sportowy).**

- podczas zgrupowania każdy uczestnik będzie ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)

7. Kontakt i szczegółowe informacje:

Marek Chrabąszcz – tel. 605245769, e-mail: m.chrabaszcz@plusnet.pl

Oni nam już wielokrotnie zaufali:

Grudzień 2013 [Zobacz zdjęcia](#)



maj 2014

Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja I [Zobacz zdjęcia](#)



lipiec 2014

Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja II [Zobacz zdjęcia](#)



grudzień 2014

Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja III [zobacz zdjęcia](#)



czerwiec 2015 - edycja IV - [zobacz zdjęcia](#)



lipiec 2015 - edycja V - lipcowa - [zobacz zdjęcia](#)



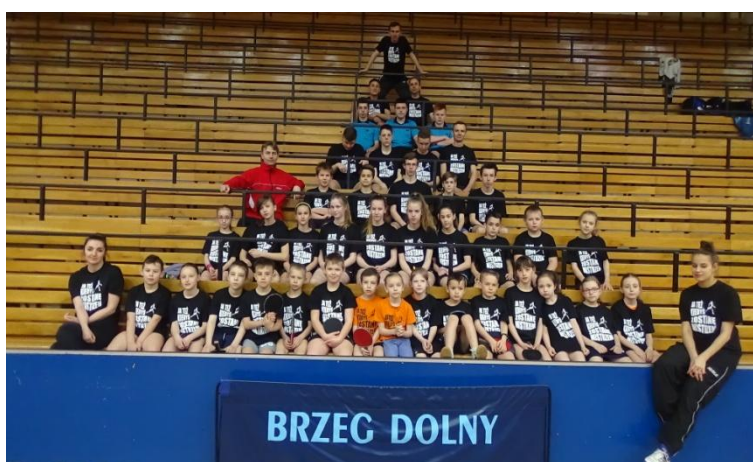
sierpień 2015 - edycja V - sierpniowa - [zobacz zdjęcia](#)



Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja VI - [zobacz zdjęcia](#)



Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja VII



Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja VIII - wakacje 2016



Ja też kiedyś zostanę mistrzem - edycja IX - Sylwester 2016



JEST CZAS NA PROFESJONALNY TRENING...



JEST TRENING NA WIELE PIĘEK...



NOWOCZESNE ROBOTY DO WYRZUCANIA PIĘEK TEŻ WSPOMAGAJĄ TRENING NAJMŁODSZYCH



JEDNAK NIE ZAPOMINAMY O TRENINGU OGÓLNOROZWOJOWYM I SZYBKOCIOWYM



JEST TEŻ ANALIZA TECHNIKI GRY NA WIDEO...



MKS ROKITA Brzeg Dolny - Dolnobrzeska
www.facebook.pl/dolnobrzeskaszkolka.pl

CZAS NA POWAŻNY TRENING ALE I TEŻ CZAS NA ZABAWĘ I RELAKS.



Przyjeźdź do Brzegu Dolnego a poznasz tajniki profesjonalnego treningu tenisa stołowego



Przeczytaj więcej:

[Zgrupowanie noworoczne 2014](#) - edycja I

[Zgrupowanie lipcowe 2014](#) - edycja II

[Zgrupowanie majowe 2015](#) - edycja III

[Zgrupowanie czerwcowe 2015](#) - edycja IV

[Zgrupowania wakacyjne 2015](#) - edycja V

[Zgrupowanie noworoczne 2015](#) - edycja VI

[Zgrupowanie majowe 2016](#) - edycja VII

[Zgrupowanie wakacyjne 2016](#) - edycja VIII

[Zgrupowanie sylwestrowe 2016](#) - edycja IX

ZAPRASZAMY do Brzegu Dolnego !!!!