

Kedves Szülők,

**június 18 és augusztus 10** között egyhetes táborokat és intenzív délutáni tanfolyamokat tartunk. A táborok egész napos elfoglaltságot jelentenek (8.00-16.00), a tanfolyamok pedig minden nap 16.30 és 17.30 óráról tartjuk.

**Táborok:** idén úszó, vízilabda, kézilabda és szinkronúszó táborot szervezünk a gyermekeknek, melyeknek programját az alábbiakban részletezzük:

- **úszó tábor:** a napi két úszás mellett marad idő a játékokra is (játsszótér, labdajátékok), illetve csapatversenyek és játékos vetélkedők is lesznek.
- **vízilabda tábor:** a harmadik, ötödik és hetedik táborhéten (július 02-től, július 16-tól és július 30-tól) a gyerekek napi 2x1 órában ismerkedhetnek meg a vízilabdázással, szakképzett edző segítségével. A vízilabda táborban való alapfeltétel a 3 úszásnemben történő folyamatos úszás. A napi program nagyrészt megegyezik az úszó tábor programjával.
- **szinkronúszó tábor:** a második és negyedik táborhéten (június 25-től és július 09-től). A táborban való részvételhez minimum félhaladó szintű úszástudás szükséges. A napi program nagyrészt megegyezik az úszó tábor programjával, illetve a napi két szinkronúszást gimnasztikával egészítjük ki.
- **kézilabda tábor:** az első és a negyedik táborhéten (június 18-tól és július 09-től). A reggeli úszás mellett délután másfél órás kézilabdaedzésen vehetnek részt a gyermekek, melyen megismerkednek a kézilabda szabályaival és technikáival.

Napi program:

- 7.30 - 8.15 között gyülekező
- 8.30 – 10.00 úszó, vízilabda, illetve szinkronúszó foglalkozások, majd játék
- 10.00-tól tízórai (mindenki magának hozza)
- 10.00 – 11.30 között szervezett, választható sportfoglalkozás vagy játszótér
- 12.00 – 13.00 között ebéd, majd egy kis pihenő
- 14.00 – 16.00 között úszó, vízilabda, kézilabda, illetve szinkronúszó foglalkozások, játék
- 16.00 uzsonna

Felügyeletet 17.00-ig tudunk biztosítani de kérjük, hogy legkésőbb **16.30-ig érkezenek meg a gyermekekért.**

Minden héten pénteken a reggeli úszó, vízilabda és szinkronúszó foglalkozások után külső programra visszük a gyermekeket (pl.: Budakeszi Vadaspark).

**Minden sportághoz szakképzett edzőt biztosítunk.**

A nyári táboron való részvételhez a jelentkezési lap kitöltése kötelező, melyet mellékletként küldünk. A jelentkezési lapot leadhatják személyesen az uszodában, vagy e-mailben is.

**A táborok díja egységesen 25 000 Ft, testvérkedvezmény -500 Ft/gyermek.**

A táborokra vonatkozó szabályok:

- a tábor ideje alatt a szülők/kísérők nem tarthatnak a csoporttal
- táborokban nem tartunk nyílt órát
- kérjük, hogy édességet (csokoládét, gumicukrot stb.) ne csomagoljanak a gyermekeknek
- kérjük, hogy a tábor első napján jelezze a gyermek egészségügyi problémáit, érzékenységeit (pl.: allergia, asztma)

**Intenzív délutáni tanfolyamok:** június 18 és augusztus 10 között a tavalyi évhez hasonlóan idén is egyhetes, 4 alkalmas tanfolyamokat tartunk hétfőtől csütörtökig 16.30 és 17.30 órától. Minden pénteken 16.30 órakor pótórát biztosítunk. **Az intenzív tanfolyam ára 6.800 Ft, testvérkedvezmény -500 Ft/gyermek.**

Tanfolyamra való jelentkezéseket személyesen a helyszínen vagy emailben tudjuk fogadni.

**Kérjük az egészségügyi nyilatkozatot a tábor első napján kitöltve hozzák magukkal és adják le Andrea kolléganőmnél.**

Üdvözlettel:

Jasku Marcell

Hegyvidéki Úszóiskola

06-70/490-3045