

# OBÓZ TENISOWY W HARASIUKACH

**w terminie: 03 – 13 .08.2013**

## *I. Parę słów o urokliwych Harasiukach...*

**Harasiuki** to wyjątkowo malownicza miejscowość położona w województwie podkarpackim. Piękne lasy obfite w grzyby, czysta rzeka Tanew tworząca niezwykle korzystny mikroklimat i nienaruszona przyroda sprawiają, że jest to wyśmienite miejsce do wypoczynku.

Ten spokojny i urokliwy zakątek jest idealnym miejscem do uprawiania sportu, zregenerowania sił i odpoczynku na łonie natury.

## **Zobacz, jak piękne są Harasiuki!**



## *II. Zakwaterowanie*

**MONO Tennis Camp- ośrodek położony jest w Puszczy Solskiej bezpośrednio nad malowniczą rzeczką Tanew w bliskim sąsiedztwie Roztocza i kompleksu lasów Janowskich. Jest to jeden z najlepszych ośrodków tenisowych w Polsce. Bogata infrastruktura umożliwia aktywny wypoczynek bez względu na pogodę. Urzekająca natura pozwala odnaleźć równowagę i spokój.**

**Zwolennicy ciszy i spokoju znajdą w najbliższej okolicy znakomite tereny do spacerów, wycieczek rowerowych, będą mogli wsłuchać się w szum lasów i rzeki Tanwi, z której podłoża uwalnia się leczniczy jod w ilościach zbliżonych do tych obecnych w miejscowościach nadbałtyckich.**



Jest to wymarzona baza sportowa dla wszystkich kochających ruch- dla których aktywność fizyczna jest priorytetem. Do dyspozycji uczestników obozu czeka: 7 ceglanych kortów tenisowych w tym 2 z oświetleniem, mini kort /badminton, driving range dla dzieci i początkujących golfistów, boiska wielofunkcyjne (piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka) - 100 m od ośrodka pełnowymiarowe boisko piłkarskie oraz hala sportowa, basen odkryty, sala dyskotekowa.



### ***III. Dodatkowe, szczegółowe informacje na temat organizacji obozu:***

**1) Termin:** 03– 13.08.2013r.

**2)Kadra:**

- a) trenerzy tenisa ziemnego,
- b) wychowawcy,
- c) lekarz pediatra,

**3)Ubezpieczenie:** NW na kwotę 10 000zł/os.

**4) autokar turystyczny:** klasa LUX (klimatyzacja, odtwarzacz DVD),

**5) wyżywienie:** 3 posiłki dziennie oraz podwieczorek, śniadania i kolacje podawane są w postaci „szwedzkiego stołu”

**6) cena: 1690 zł.**

#### IV. *Program obozu:*

- **Szkolenie tenisowe z trenerem:** 2 razy dziennie (rano i po południu) będziemy brać udział w treningach tenisa ziemnego. Program obozów tenisowych przygotowany został zarówno dla tych, którzy rozpoczynają swoją przygodę z tenisem, jak i tych, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności tenisowe. Trenując pod okiem doświadczonych trenerów, pokochasz tę wyjątkową dyscyplinę, jaką jest tenis.



- **Zajęcia z j. angielskiego** prowadzone metodami aktywnymi nastawione na poszerzenie zasobu słownictwa, mówienie, konwersację. Dość nudnej gramatyki wyłącznie z podręczników. Zaczniemy uczyć się przez zabawę, by łatwiej było nam wykorzystać język w praktyce. Z naszymi wesołymi nauczycielami nauka będzie czystą przyjemnością. Bo przecież **English is fun!**
- **Wycieczka rowerowa** - wspaniałe okolice Harasiuków poznamy podczas wycieczki rowerowej. Będzie to okazja nie tylko do poprawienia swojej kondycji... niezapomniane wrażenia jakich dostarcza Puszcza Solska, czy pobliskie Lasy Janowskie są naprawdę godne bliższego poznania.



- **Turniej tenisa ziemnego-** duch sportowej rywalizacji obudzi się w nas podczas obozowego Turnieju, w którym wszyscy chętni będą mogli się zmierzyć... adrenalina, satysfakcja i pozytywne sportowe emocje gwarantowane!



- **Zawody tenisa stołowego, badmintona-** kolejne wyzwanie dla miłośników sportu. To okazja dla tych, którzy zechcą zmierzyć się w tych dyscyplinach, które z samym tenisem ziemnym mają wiele wspólnego!
- **Kąpiele w basenie-** wodne szaleństwo...? Czemu nie! Będziemy kąpać się w basenie znajdującym się na terenie naszego ośrodka. W końcu frajdy nigdy za wiele ☺



- **zabawy grupowe, konkursy**- sportowa atmosfera nie opuści nas ani na chwilę, gdy po intensywnych treningach, głodnym wrażeń zaproponujemy zabawy i konkursy, które zadowolą nawet najbardziej walecznego ducha.



- **Ognisko przy gitarze...** - a kiedy zejdziemy z kortu, boiska czy murawy, przyjdzie moment na refleksję, odpoczynek i pieczenie kiełbasek przy ognisku. Klimat wspólnego śpiewania przy ognisku o zmroku trudno opisać... To trzeba przeżyć.



- **„Gorączka obozowej nocy”**- wieczory będą czasem na prawdziwe szaleństwa na parkiecie. Przy tętniącej muzyce i świetle reflektorów będziemy bawić się i szaleć na dyskotekach. To będą niezapomniane wieczory, które dostarczą mnóstwo emocji. Już nie możemy się doczekać...
- **„Konkurs talentów”** – to będzie wyjątkowy konkurs – każdy z uczestników będzie mógł na forum całego obozu zaprezentować siebie w dowolnej konwencji, zaśpiewać, zatańczyć, opowiedzieć dowcip, wyrecytować wiersz...
- **Aktywny wypoczynek: pika plażowa, kąpiel w naturalnym kąpielisku rzeki Tanew, nauka gry w golfa...**
- **Splyw na oponach rzeką Tanew,**



- **„Pamiątki!”**- Aby wspomnienia z obozu były wiecznie żywe, każdy z uczestników otrzyma dyplomy, pamiątki oraz płytę DVD ze zdjęciami.
- **i moc innych atrakcji...**

**ZAPRASZAMY!!!**