

# Treningový kemp KST RAKSIT 2018



**Termín:** 13-17.08. 2018 (5 dni)  
20-24.08.2018 (5dni)  
27-31.08.2018 (5dni)

**Cena:** 150 EUR osoba turnus.  
175 EUR osoba turnus (z ubytovaním). zahrňa tréning,sparring, obed, pitný režim

**Minimalný počet prihlásených: 6 deti v každom turnuse.**

## Denný plan

8 00	Zraz v hale KST RAKSIT, beh po nabrežiu
9 00 - 11 30	1 Treningova faza (pohyb, technika, zasobnik, podania)
12 00	Obed
12 30 - 14 00	Oddych
14 30 - 17 45	2 treningova faza (podania, sportove hry, taktika,pohyb)
18 00	Odchod domou

Adresa haly KST RAKSIT: Mostná 13, Nitra (areal remeselnickeho centra)

Kontakt na usporiadateľov:

0915094712 Andriy Sitak,

0907129687 Valeriy Rakov

[www.raksit.eu](http://www.raksit.eu)