

## Úszótábor a Ferencvárosi Torna Club szervezésében!

Az úszófoglalkozásokat a Ferencvárosi Torna Club tanfolyami foglalkozásait vezető és utánpótlás korú versenyzőivel foglalkozó edzőink végzik.

### **A tábor napi programja:**

7.45 - 8.15 érkezés a sporttelepre

8.20-tól reggeli

9.00 – 10.00 délelőtti úszóedzés, majd szabad játék az uszodában

11.00 - labdás játékok, készségfejlesztő foglalkozások

12.00 - kétfogásos meleg ebéd a sporttelep területén található étteremben

12.45 - 13.45 csendes pihenő, mentális foglalkozások

14.00 – 15.00 délutáni úszóedzés

15.00 – 15.45 szabad játék a játszótéren

15.45 uzsonna

A gyermekekért 16.00 órakor kell jönni. Kérjük, a zárás időpontjait betartani szíveskedjenek.

### **Amit a táborba hozni kell:**

Két váltás fürdőruha /úszónadrág, papucs, úszószemüveg, úszósapka, törölköző, naptej, edzőcipő, műanyag kulcsban innivaló, rossz idő esetén meleg ruha.



Sportos és vidám nyarat kívánunk mindenkinek!