



NAPKÖZIS TÁBOR AJÁNLATUNK

EGY HELYSZÍNE

/ÚSZÁS-FUTÁS-LÖVÉSZET-VÍVÁS/

MIÉRT GONDOLJUK AZT, HOGY VÁLASZD A MI TÁBORUNKAT MÁSOKÉVAL SZEMBEN!

A MAGAS SZINTŰ SZAKMAI MUNKA MIATT, VALAMINT AZ ÁR-ÉRTÉKARÁNYOK MIATT.

**TÁBORUNKAT FANTASZTIKUSAN JÓ ÁRON TUDJUK AJÁNLANI MINDENKI SZÁMÁRA
15.000FT/FŐ/HÉT,**

1000FT TESTVÉR KEDVEZMÉNNYEL NAPI 2 X ÉTKEZÉssel, 4 EDZÉssel

Az **UTE** nagy múltú **öttusa** /1960/ szakosztály itt a **Halassy Uszodában**, valamint a **Babits Gimnázium** atlétika pályáján, vívótermében, lézer pisztolyos löterén, Alagi lovardájában várja „*kismértékű úszástudással*” rendelkező, futni szerető gyerekek jelentkezését lányokat, fiúkat a **nyári napközis** rendszerű előkészítő táborába **6- 14** éves korig. A szakosztályunk kiemelkedő sportmúlttal, valamint tanári végzettséggel, TF-diplomával rendelkező edzői, az úszás - játékos futó foglalkozások, előkészítő lövészet, vívás, lovaglás, sportjátékok révén meg tudnak valósítani egy régi közmondást:

„A sport biztosítja test és szellem egyensúlyát, és megakadályozza az értelmetlen időpazarlást”.

A TÁBORUNK NAPI PROGRAMJA

7,30-7,50	Gyülekezés Babits Gimnázium udvarán / fakultatív játékok/ Csoportok kialakítása a differenciált oktatáshoz. Hozott reggeli elfogyasztása! Öltözői rend, kialakítása, átöltözés,
8,00-9,00	Úszás /mélyvíz-tanmedence /differenciált úszó edzés csoportbontásban: piros, zöld, kék, fekete versenyzői csoport/.
9,00-9,30	Hajszáritás, öltözői rend megnézése pontozás /edzés után kötelező ásványvízfogyasztás az ásványvizet szakosztály biztosítja/.
10,00-11,15	A differenciált csoportoknak külön szakági edzések /terepfutás, futóiskola, vívás, lövészet, lovaglás, sor-váltóversenyek, sportjátékok, strandfoci, sakk-malmozási lehetőség, stb./
11,15-11,30	Ebédhez előkészületek /tiszttalkodás/ ivó kulacsok feltöltése ásványvizzel,
11,30-12,15	Ebéd minden héten más és más lesz /lásd az UTE dietetikusa által összeállított egyik heti menüt/
12,15-12,50	Kötelező csendes pihenő, filmvetítés /pihenéshez polifon szivacs szükséges/
13,00-14,00	Úszás /mélyvíz-tanmedence/ edzés csoportbontásban: piros, zöld, kék, fekete , csoport/.
14,00-14,30	<i>Hajszáritás /kötelező ásványvízfogyasztás a szervezet hidrolízisének biztosítása miatt/.</i>
14,30-15,15	Szakági edzések , sportjátékok, versengések, számháború, homokfoci, sor-váltóversenyek, aszfaltrajz verseny, partizán, sakk- malom versenyek, stb.
15,15-15,30	Tisztálkodás /öltözők elhagyása, felszerelések aulában történő elhelyezése, öltözői rend,/.
15,30-15,45	Uzsonna /lásd étlapunkat/. A napi sportági győztesek jutalmazása!
16,00	Táborzárás /16,00 után nem áll módunkban felügyeletet biztosítani/

Tervezett Étlapunk egyik hete!

/az étlap változtatásának jogát fenntartjuk/

<u>Hétfő:</u> Sajtos-húsos, milánói makaróni, ásványvíz,	uzsonna: Téli szalámis zsemle,
<u>Kedd:</u> Kolbásszal töltött fasírt, tört burgonya, savanyúság, ásványvíz,	uzsonna: Sajtos zsemle,
<u>Szerda:</u> Margaréta pizza, /+ ketchup, kígyóuborka, hagyma karika/ ásványvíz	uzsonna: Magyaros sajtos pizza
<u>Csütörtök:</u> Fokhagymás cigánypecsenye, steak burgonya, savanyúság, ásványvíz	uzsonna: Sonkás zsemle
<u>Péntek:</u> Egész sült csirke comb, kukoricás rizs, /szaft/, sav., ásványvíz,	uzsonna: Olasz felv. zsemle

Bővebb információk:

Honlapunkon: <http://www.ottusaute.hu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/uteottusa/>