

# AKTYWNE FERIE

**W okresie ferii województwa śląskiego** tj. 16-27.01.2023 zapraszamy wszystkie dzieci i młodzież w wieku **4-15 lat** na specjalnie przygotowane kursy zajęć sportowych. Zajęcia odbywać się będą **5 dni w tygodniu** od poniedziałku do piątku **w godzinach 9.30 - 14.00**.

Udział w kursie służy kształtowaniu przydatnych umiejętności ( taktycznych, technicznych, fizycznych), wprowadzeniu prawidłowych nawyków treningowych oraz zachęca dzieci do aktywnego trybu życia. Gwarantujemy dużo ruchu i dobrą zabawę !!!

## **Kurs 1 – FERIE NA SPORTOWO - 16-20.01.2023**

**Wiek: 4-9 lat**

W programie: zajęcia motoryczno-ruchowe, zajęcia z elementami JUDO, gry i zabawy ruchowe, tenis stołowy, siatkówka, unihockey, konsola Nintendo Switch+Fit Ring Adventure.

Zajęcia poprowadzi Trener Ryszard Matuszczyk ( Mistrz Europy, V-ce Mistrz Świata ) z pomocą naszych pozostałych trenerów i instruktorów.

## **Kurs 2 – FERIE ZE SQUASHEM - 23-27.01.2023**

**Wiek: 10-15 lat** (dopuszcza się udział dzieci młodszych po konsultacji z trenerem prowadzącym)

W programie: zajęcia squash (2-3h dziennie), gry i zabawy ruchowe, tenis stołowy, siatkówka, unihockey, konsola Nintendo Switch+Fit Ring Adventure.

Zajęcia poprowadzi Instruktor Bartosz Banasiak z pomocą naszych pozostałych trenerów i instruktorów.

**Cena: 500 osoba/kurs**

**W cenie Kursu dla rodziców 3 bezpłatne vouchery** na:

- Wejście jednorazowe siłownia/strefa fitness/strefa cardio/sauna/grota solna
  - Wejście jednorazowe Kort Squash 1h w godzinach 9.00 -17.00
  - Wejście jednorazowe za zajęcia Samoobrona dla kobiet
- Vouchery ważne od 16.01.2023 do 28.02.2023

### **Zniżki**

- 10% dla posiadaczy naszych karnetów siłownia/fitness/squash/zumba
- 10% przy zapisie więcej niż jednego dziecka

### **Zapewniamy:**

- sprzęt: rakiety, piłeczki, okulary, siatki, piłki, kije
- woda butelkowana, soki naturalne
- lunch i owoce
- dyplomy i pamiątkowe zdjęcie
- ubezpieczenie NW

Minimalna liczba uczestników - 5 osób, w przypadku mniejszej liczby zajęcia nie odbędą się.  
Liczba miejsc ograniczona – max 15.

**Zapisy i dodatkowe informacje** w godzinach pracy **Squash Centrum** w Recepcji osobiście, telefonicznie 789 261 421 lub mail: pocza@squashcentrum.pl