

# TENİS YAZ KAMPI



# YAZ KAMP DÖNEMLİK ÖDEME TAKVİMİ

**1. Dönem: 24 HAZİRAN -12 TEMMUZ**

**2. Dönem: 16 TEMMUZ-02 AĞUSTOS**

**3. Dönem: 05 AĞUSTOS-23 AĞUSTOS**

**4. Dönem: 26 AĞUSTOS-13 EYLÜL**

\*Kardeş indirimi % 50'dir

\*KULÜP LİSANSLI OYUNCULARIMIZ 3 DÖNEM ÖDEMEK ZORUNDADIR

# 08-14 YAŞ ANTRENMAN PROGRAMI

SORUMLU	ANTRENÖRLER	CAN ALTUNDEMİR-ÇAĞKAN YILMAZ-MİCHEAL NDUKWU- SAMET CANLI					
FİTNESS	SPARRİNG	HAYRETTİN BAZ TOPBAŞ-SARP ÇELİK-ARDA ÇELİK					
	09:00-09:30	09:30-11:00	11:00-12:30	12:30-13:00	13:00-13:30	13:30-15:00	15:00-17:00
PAZARTESİ	ISINMA	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME		SOSYAL AKTİVİTE		
		CANLI RALLİ	FİTNESS	YEMEK	KİTAP OKUMA	TENİS TAKTİK	MAÇ ASANSÖR MODEL
		SERVİS	DİNLENME		DİNLENME		
SALI	ISINMA	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	FİTNESS		SOSYAL AKTİVİTE		
		CANLI RALLİ	DİNLENME	YEMEK	KİTAP OKUMA	TENİS TAKTİK	MAÇ ASANSÖR MODEL
		SERVİS	FİTNESS		DİNLENME		
ÇARŞAMBA	ISINMA	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME		SOSYAL AKTİVİTE		
		CANLI RALLİ	FİTNESS	YEMEK	KİTAP OKUMA	TENİS TAKTİK	MAÇ ASANSÖR MODEL
		SERVİS	DİNLENME		DİNLENME		
PERŞEMBE	ISINMA	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	FİTNESS		SOSYAL AKTİVİTE		
		CANLI RALLİ	DİNLENME	YEMEK	KİTAP OKUMA	TENİS TAKTİK	MAÇ ASANSÖR MODEL
		SERVİS	FİTNESS		DİNLENME		
CUMA	ISINMA	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME		SOSYAL AKTİVİTE		

# 15 YAŞ VE ÜZERİ KAMP PROGRAMI

15 YAŞ VE BÜYÜKLER			
DOĞAN HORATA /Her Gün 1 Nöbetçi Koç			
13:00-13:30	13:30-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00
KUVVET	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME	
KOORDİNASYON	CANLI RALLİ	YEMEK	MAÇ
FİTNESS	SERVİS		
KUVVET	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME	
KOORDİNASYON	CANLI RALLİ	YEMEK	MAÇ
FİTNESS	SERVİS		
KUVVET	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME	
KOORDİNASYON	CANLI RALLİ	YEMEK	MAÇ
FİTNESS	SERVİS		
KUVVET	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME	
KOORDİNASYON	CANLI RALLİ	YEMEK	MAÇ
FİTNESS	SERVİS		
KUVVET	TOP BESLEME/TOP MAKİNESİ	DİNLENME	
KOORDİNASYON	CANLI RALLİ	YEMEK	MAÇ
FİTNESS	SERVİS		

# YAZ TENİS KAMP DÖNEM ÜCRETİ

AÇIKLAMA	İLGİLİ	BİRİM SAAT	TOPLAM (TL)	YEMEK	KAMP ÜCRETİ
Performans Hazırlık 3 GÜN 36 saat	Çocuklar	450	16200	2700	18900
Performans Hazırlık 5 GÜN 60 saat	Çocuklar	350	21000	2700	23700
*Yemek ücreti ödenmek zorundadır.					

# YAZ TENİS KAMPI KATILIM BİLDİRİSİ

- HEDEFİMİZ ÇOCUKLARIMIZI EN ÜST SEVİYEYE ÇIKARTMAK VE MİLLİ TAKIM SEVİYESİNDE OYUNCU OLMALARINA DESTEK VERMEK BU SEBEBLE ;
- LİSANLI OYUNCULARIMIZIN TENİS KAMPINA KATILMALARI ZORUNLUDUR.
- 4 DÖNEM OLARAK PLANLANAN PROGRAMDA SPORCULAR EN AZ 3 DÖNEME KATILMAK ZORUNDADIR.
- TÜM DÖNEM TATİL PROGRAMI OLANLAR EYLÜL DÖNEMİNDE KAMP TOPLAM ÜCRETİNİN YARISINI ÖDEYEREK PERFORMANS VE HAZIRLIK PROGRAMINA TEKRAR BAŞLAYABİLİR.
- OYUNCULARIN TURNUVA PLANI BU KAMP DAHİLİNDE YÜRÜTÜLECEKTİR.
- TURNUVALARADA HARCIRAH ÖDEMESİ OLUP AİLE TARAFINDAN KARŞILANACAKTIR.

# KAMP PROGRAMINDA SPORCULARIN YANINDA OLMASI GEREKEN MALZEMELER

- YAŞINA UYGUN DİRENÇ LASTİKLERİ
- ATLAMA İPİ
- SULUK
- ŞAPKA
- YEDEK T-SHİRT ÇORAP
- MAT (Dinlenirken yatacakları kalitede olmalı)
- HAVLU TERLİK
- HERGÜN ATIŞTIRMALIK (Kuruyemiş, meyve vb)