

**NYÁRI EDZŐTÁBOR**  
**A BVSC-ZUGLÓ ASZTALITENISZ-SZAKOSZTÁLY SZERVEZÉSÉBEN**  
**Vendégjátékosok számára**

- Résztevők:** bármelyik fővárosi vagy vidéki egyesület újonc, serdülő és ifjúsági korosztályokhoz tartozó igazolt versenyzői, **korlátozott létszámban**
- Helyszín:** **BVSC Sportcentrum**, Budapest, XIV., Szőnyi út 2.  
(asztalitenisz csarnok, atlétika pálya, labdarúgó pálya, uszoda és strand)
- Időpont:** 2019. július 22 – augusztus 23.

**Turnusok:**

- 1.hét:** július 22 – július 26.  
**2.hét:** július 29 – augusztus 2.  
**3.hét:** augusztus 5 – augusztus 9.  
**4.hét:** augusztus 12 – augusztus 16.  
**5.hét:** augusztus 19 – augusztus 23.

**Heti program:** hétfőtől péntekig, naponta: 9:00 – 18:00 között

**Napi program:**

8:30	helyszínre érkezés
9:00 – 11:15	szakedzés
11:30 – 12:15	úszás, strandolás
12:45	ebéd
13:45 – 14:45	csendes pihenő, videózás, szabad program
15:15 – 18:00	szakedzés, erőnléti edzés, foci

**Felszerelés szükséglet:**

asztalitenisz felszerelés, közte naponta több váltás pólóval, futócipő a szabadtéri erőnléti edzésekhez, úszónadrág, úszósapka, strandpapucs, törülköző és fürdőlepedő

**Edzésszervezés:** valamennyi program a BVSC-Zugló Sportiskola versenyzőivel közösen, a szakosztály edzőinek irányításával kerül lebonyolításra

**Edzőtábori díj:** 25.000,- Ft/fő/turnus  
A díj szállásköltséget nem tartalmaz.

**Jelentkezés, további információk:**

telefonszám: 468-2976, 06-30-5802519  
mail: [asztalitenisz@bvsc.hu](mailto:asztalitenisz@bvsc.hu)  
internet: [www.bvsc.hu](http://www.bvsc.hu)

Budapest, 2019. május