

# Treningovy kemp KST RAKSIT 2017



**Termin:** 20 - 23. 02. 2017 (4 dni)

**Cena:** 120 euro osoba ( zahrna trening, sparing, obed, pitny rezim)

## Denny plan

8 00	Zraz v hale KST RAKSIT, beh po nabreziu
9 00 - 11 30	1 Treningova faza (pohyb, technika, zasobnik, podania)
12 00	Obed
12 30 - 14 00	Oddych
14 30 - 17 45	2 treningova faza (podania, sportove hry, taktika, pohyb)
18 00	Odchod domou

Adresa haly KST RAKSIT: Mostna 13, Nitra (areal remeselnickeho centra)

Kontakt na usporiadateľov:

0915094712 Andriy Sitak,

0907129687 Valeriy Rakov

[www.raksit.eu](http://www.raksit.eu)