



Dragi Parinți,

Vă mulțumim că ați ales Tabere cu Suflet și suntem nerăbdători să vă avem ca oaspeți în Academia de Tenis 😊

Pentru ca Dvs, împreună cu copilul Dvs, să aveți parte de o Tabara de vis, iată câteva lucruri de care trebuie să țineți seama:

1. **Costul** taberei include cazare 5 zile, 3 mese / zi, gustari între mese, instruire tenis, activități educative, premii și supraveghere 24/24. În cazul achitării unui avans de 50% cu două luni înainte de începerea taberei, se acordă un discount de 10% din valoarea taberei.
2. Plata se poate face cash sau prin depunere de numerar în **Cont Asociația Tabere cu Suflet, București, C.I.F.: 29929619, Banca: Libra Bank, IBAN: RO95BRELO002000869510100.**
3. Avem zilnic câte 2 antrenamente. Vor fi grupe pe niveluri de performanță, iar antrenamentele constă, fără a se limita la acestea, în următoarele exerciții:
 - Incalzire: exerciții de motricitate / exerciții de echilibru / coordonarea membrelor superioare cu cele inferioare / exerciții de viteză de reacție
 - Controlul mingii în stare statică
 - Lovirea corectă a mingii forehand,
 - Lovirea corectă a mingii backhand
 - Bataia mingii cu partener fără fileu
 - Antrenament de bataie a mingii la perete
 - Perfectionarea loviturii de forehand+backhand cu transfer de greutate spre înainte
 - Lovitura de forehand cu preasezare din pas adăugat printre jaloane
 - Serviciul și aruncarea mingii pentru lovitura de serviciu.
 - Antrenament de viteză & antrenament de forță
4. **Cazarea** se face la Vila 3* sau echivalent, în camere de 2 sau 3 paturi.
5. Avem zilnic 3 mese calde precum și gustări. **Meniul** va fi transmis înainte de începerea taberei. Dacă aveți anumite cerințe, vă rugăm să le transmiteți echipei Tabere cu Suflet.

6. **Transportul** pana la locul de desfasurare al taberei este oferit de catre Asociatia noastra, in limita locurilor disponibile (care poate sa difere de numarul de locuri disponibile in tabara). Transportul se face din Bucuresti cu microbuzul sau cu trenul. In cazul in care mergem cu trenul, bagajele sunt transportate cu o masina.

7. **Bagajul** recomandat contine:
 - pantalon tenis
 - sapca soare
 - tricouri
 - pelerina ploaie
 - pantalon lung si tricou cu maneca lunga
 - incalzări: adidas sport + bocanci + pantofi cabană + papuci de baie
 - bidon apa
 - pijama, trusa spalata
 - sosete, chilot, cate unul pe zi
 - crema de protectie solaraVa rugam sa evitati trolerele si sa puneti bagajul intr-o geanta sau rucsac!

8. Recomandam sa aveti o racheta de tenis corespunzatoare varstei si inaltimii copilului (7-8 ani: marime 23', 9-11 ani: marime 25'). In cazul in care nu aveti racheta, va rugam sa ne spuneti cu minim 10 zile inainte de inceperea taberei, pentru a va ajuta sa inchiriati.

9. Programul este flexibil (nu este batut in cuie). Ne trezim la 7:45 si ne culcam la 21:30. Personalul taberei ajuta/supravegheaza la toate activitatile (imbracare / dezbracare / dus / spalata etc).

10. In cazul in care copilul sufera de o alergie, boala sau se afla sub **tratament** medicamentos, va rugam sa mentionati acest lucru echipei Tabere cu Suflet. In caz de accident vom apela la **servicii medicale** de specialitate. Pentru a sti cum sa reactionam in conditii optime, va rugam sa completati documentul formularSanatate.doc.



Vă așteptăm cu drag!