**ВАЖЛИВО!** – Запис на збори за попередньою заявкою (кількість місць обмежена) – Наявність шапочок для бассейну, змінного взуття, медичної маски, гумових рукавичок – Вигідна ціна за умови ранньої передоплати

**Заїзд:** щонеділі з 15.00 до 18.00.

**Виїзд:** щосуботи до 18.00.

**Режим дня тенісних зборів**

|  |  |
| --- | --- |
| **Час** | **Зміст** |
| 7.45 | Підйом |
| 7.45-8.00 | Прибирання спалень, гігієнічні процедури |
| 8.00-8.15 | Сніданок |
| 8.30-9.30 | Теорія |
| 9.30-10.00 | Спеціальна фізична підготовка (СФП) |
| 10.00-11.30 | Теніс |
| 11.30-12.00 | Вільний час |
| 12.00-12.30 | Обід |
| 12.30-13.30 | Денний відпочинок |
| 13.30-15.00 | Теніс |
| 15.00-16.00 | Загальна фізична підготовка (ЗФП) |
| 16.00-16.15 | Полуденок |
| 16.15-17.00 | Активний відпочинок (рухливі ігри, басейн) |
| 17.00-18.00 | Заняття за інтересами: творчі\інтелектуальні класи, квести, походи до лісу, командні ігри |
| 18.00-19.00 | Вільний час |
| 19.00-19.30 | Вечеря |
| 20.00-21.00 | Масові заходи: творчі вистави, конкурсні програми, музичні вечори, перегляд фільмів |
| 21.00-22.00 | Підведення підсумків дня, підготовка до сну |
| 22.00 | Відбій |