



TENNISLEIR PÅ GJØVIK SOMMER 2021

Gjøvik Tennisklubb

- Vi har 42 års erfaring med sommerleire
- På Gjøvik finnes de beste forutsetningene for en vellykket sommerleir
- Seks meget gode utendørsbaner
- Reservearena innendørs i tennishallen
- Muligheter for bading i Hovdetjernet
- Erfarne topptrenere


Barn 6-18 år

5 dager

kr 1 950

Voksne - 2 dager

kr 1 000



Informasjon

Pris

5 dager for barn 6-18 år kr 1 950

2 dager for voksne kl 1 000

Lunsj

Alle tar med egen mat.

Sted

Gjøvik Tennisklubb

Garanti:

Vi lover deg minst fire timer kvalitetstrening med tennis hver dag, pluss ballspill og lekeaktiviteter forøvrig.

Treningstider:

Barn 9 - 12 og 13.30 - 16. Alle barneleire skal avslutte på fredagene kl 13, de andre dagene 9-16.

Voksne 10 - 15.

Mental trening:

Det blir egne avdelinger med teori. Vi lærer deg gode kostvaner - fornuftig oppførsel på banen, spilleregler mm.

Daglig program:

Før lunch hovedsaklig tennis, etter lunch valgmuligheter med baseball, basketball, badminton, fotball, innebandy, svømming, etc. Dette skal være gøy. Vi følger med og tar ansvar for deltagerne også i lunchpausen.

For voksne: Tennis hele tiden etter avtale.

Vi tar vare på deg

Du lærer en tennisteknikk som vil gjøre deg så god som du kan bli. Du får holdepunkter som gjør at du husker slagene og kan videreutvikle deg på egen hånd. Du får klare spilleregler også utenfor banen, som gjør at du kan disiplinere deg i forhold til andre mennesker, ditt eget utstyr og klare å holde orden på dine egne saker. Vi trener inn positive, sunne holdninger som du vil ha utbytte av både i tennisspillet og ellers i livet. Vi lover deg fem dager full av opplevelser hvor du kan utfordre deg selv og utvide din egen oppfatning. *Vi forholder oss til gruppetrening som anbefalt av FHI og tar smittevern på alvor!*

Fornavn: _____

Etternavn: _____

Gate/vei: _____

Postnummer: _____

Tlf: _____

Fødselsdato: _____

Klubb: _____

E-post: _____

Jeg ønsker å delta på leir (sett kryss):

Leir 1 21. - 25. juni (5 dager, 6-18 år)

Leir 4 9. - 13. august (5 dager, 6-18 år)

Leir 2 28. juni - 2. juli (5 dager, 6-18 år)

Leir 5 26. - 27. juni (2 dager, voksne)

Leir 3 2. - 6. august (5 dager, 6-18 år)

Påmelding sendes til: Per Granlund, pgranlun@online.no for ytterligere informasjon ring Per på 905 41 047

