

Flexit napközis gerinctorna és úszó-tábor 2025



Időpont: **2025. augusztus 4-8**

5 nap: hétfőtől - péntekig

Helyszín: **Budapest II. ker. Kolosy tér közelében több helyszínen:**

Reggeli érkezés: 08:30 – 09:00

Újlaki Sarlós Boldogasszony Plébánia: 1023. Bp, Bécsi út 32. (Bejárat a Felhévízi utca felől)

Délutáni zárás: 18:00

Császár-Komjádi Béla Sportuszoda: Budapest, Árpád Fejedelem útja 8.

Táborvezető: **Groma Klára** (Flexit Egyesület koordinátora)

Tanárok:

- **Horváth Éva** (Testnevelő-gyógytestnevelő tanár, úszó edző)
- **Tóth Imola** (Flexit oktató, konduktor: Pető Intézet)
- **Steiner Gréta** (Flexit oktató, úszó edző)
- **Sebők Júlia** (Flexit oktató, tanár)

Tervezett program:

Délelőttönként:

- Megérkezés és éhségűző reggeli
- Reggeli bemelegítő futás/kocogás/atlétika a közeli sportpályán
- **Minden reggel 10 órától minimum 90 perces tornatermi Flexit óra a 12 év feletteknek**
- **Flexit játékok (főleg a 12 éven aluli korosztály számára)**

Ebéd: Átsétálunk a szomszédos étterembe, ahol menüt kapunk

Ebéd után:

- csendes-pihenő
- társasjátékozás
- ping-pong, csocsó

Délutánonként:

- 4 órára átsétálunk a Császár-Komjádi Béla Sportuszodába (kb. 10 perc)
- 60 perces gyógyúszás és úszás-technika fejlesztés
- Vízi torna és vízi játékok
- A nap végén szabad-foglalkozás a strand területén, itt családtagok is csatlakozhatnak hozzánk

ÁRAK

Kedvezményes ár: Testvéreknek és 2025. május 15-ig befizetőknél!!!: 55 000 Ft, ami tartalmazza a napi háromszori étkezést és a teljes programon való részvételt (beleértve az uszodabelépőt is).

Teljes ár: 65 000 Ft, ami tartalmazza a napi háromszori étkezést és a teljes programon való részvételt (beleértve az uszodabelépőt is)

Napi jegy: 20 000 Ft (helyszínen fizetendő)



Jelentkezés:

Kizárólag e-mailben!!!

A kitöltött jelentkezési lap visszaküldésével a [flexit.torna@gmail.com-ra](mailto:flexit.torna@gmail.com)!

A befizetést kérjük átutalással a Flexit Egyesület bankszámlájára rendezni:

Számlaszám: 10401055-50526786-70831006

Közlemény: Diák neve, Flexit tábor 2025

További információ
Groma Klára: +36 30/789-00-50