

## **Ferie z**



### **W Programie:**

Profesjonalna rozgrzewka dla wszystkich

Ćwiczenia odbić ze strony forhendowej i bekhendowej, nauka serwisu.

Badminton

Siatkówka

Gry planszowe/warsztaty

Ćwiczenie wymiany piłki na korcie

Tor przeszkód

Trening ogólnorozwojowy

Tenis stołowy, nauka i rozgrywki

Gry i zabawy drużynowe

Ćwiczenia koordynacyjne

Warsztaty