

TENIS STOŁOWY

Dla uczniów klas 1 - 6 SP



koordynacja



refleks



fair play

Gra w tenisa stołowego rozwija refleks, spostrzegawczość i koordynację ręka–oko, uczy logicznego myślenia i błyskawicznego podejmowania decyzji. To także świetny trening cierpliwości, systematyczności i pracy nad sobą.

Tenis stołowy jest dla każdego. Nie wymaga dużej siły ani warunków fizycznych, dlatego świetnie sprawdza się już od najmłodszych klas.

Zapisując dziecko na nasze lekcje pomagasz mu ćwiczyć koncentrację i szybkość reakcji, rozwijać inteligencję, zwiększać sprawność fizyczną.

Grając w parze lub w grupie dzieci uczą się zasad fair play i współpracy, a rywalizacja odbywa się w koleżeńskiej atmosferze.

**Klasy
1 – 6 SP**

**45
minut**

**zajęcia z
mistrzyni
ą Polski**

**od
420 PLN
trymestr***

Terminy i godziny:

1 x tydzień. Opiekun sekcji dopasuje grupy według planu lekcji.

Poniedziałki 14.15 - 15.00, 15.10 - 15.55, 16.00 - 16.45 → **Zaczynamy 28 września 2026**

Czwartki 15.45 - 16.30 → **Zaczynamy 10 września 2026**

Lokalizacja: sala gimnastyczna, ul. Krowoderska 8, Kraków

Opiekun sekcji i trener: Antonina Szymańska

Szybka gra, szybki umysł.

Terminy i opłaty:

PONIEDZIAŁKI

I trymestr	wrzesień (28), październik (5, 12, 19, 26), listopad (2, 9, 16, 23, 30) 10 zajęć → 420 PLN , termin płatności 10.09.2026 r.
II trymestr	grudzień (7, 14), styczeń (4, 18, 25), luty (1, 8), marzec (1, 8, 15, 22) 11 zajęć → 465 PLN , termin płatności 10.01.2027 r.
III trymestr	kwiecień (5, 12, 19, 26), maj (10, 17, 24, 31), czerwiec (7, 14) 10 zajęć → 420 PLN , termin płatności 10.04.2027 r.

CZWARTKI

I trymestr	wrzesień (10), październik (1, 8, 15, 22, 29), listopad (5, 12, 19, 26) 10 zajęć → 420 PLN , termin płatności 10.09.2026 r.
II trymestr	grudzień (3, 10, 17), styczeń (7, 21, 28), luty (4, 11), marzec (4, 11, 18) 11 zajęć → 465 PLN , termin płatności 10.01.2027 r.
III trymestr	kwiecień (1, 8, 15, 22, 29), maj (6, 13, 20), czerwiec (3, 10) 10 zajęć → 420 PLN , termin płatności 10.04.2027 r.

Opłata zawiera:

Zajęcia z trenerem, stoły do tenisa stołowego, piłeczki oraz rakietki.

Opiekun sekcji



Antonina Szymańska

Tenis stołowy towarzyszy mi od czasów szkolnych, wtedy właśnie rozpoczęła się moja sportowa przygoda, która z biegiem lat przerodziła się w prawdziwe zamiłowanie do tej dyscypliny sportowej i sposób na życie.

Swoje umiejętności rozwijałam w klubach sportowych trenując intensywnie i zdobywając doświadczenie podczas licznych turniejów młodzieżowych. Długie godziny przy stole, determinacja i konsekwencja przyniosły efekty - zostałam powołana do Kadry Narodowej Polski, reprezentowałam kraj na Mistrzostwach Świata i Europy.

Osiągnęłam indywidualnie lub drużynowo m.in.: tytuł Mistrzyni Polski w grze pojedynczej, złoty medal w grze deblowej, wicemistrzostwo Polski w mikście, złoty medal zdobyty w czeskiej ekstraklasie drużynowej jako zawodniczka zespołu MSK Breclav.

Dziś, jako nauczycielka oraz trenerka motywuję uczniów do systematyczności, sportowego ducha i miłości do gry.

Zapisy:

Zapisy przyjmowane są do dnia **10.09.2026 r.** na adres aszymanska@sto64.krakow.pl

Szybki kontakt telefoniczny: 601 592 896, Antonina Szymańska

Płatność wyłącznie przelewem:

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

Tytuł: Tenis stołowy - imię i nazwisko ucznia (... trymestr)

E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki „GLOSATOR” wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy Uczestnicy Klubu, którzy nie złożyli deklaracji w ubiegłych latach są zobowiązani do jej wypełnienia w dniu zapisu na zajęcia. E-deklarację wypełnia się jednorazowo.

[\[Kliknij\]](#) na link do elektronicznej deklaracji lub skopiuj poniższy link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0lu_EXjNnm8ewU0vyUCpopughnRWdVvB_A7Kb2w/viewform

* Szanowni Państwo, uprzejmie informujemy, że w związku z możliwym wzrostem kosztów organizacji zajęć sportowych oraz utrzymania obiektów, cena za udział w naszych zajęciach od września 2026 r. może ulec zmianie. Dokładamy wszelkich starań, aby ewentualna podwyżka była jak najmniej odczuwalna dla naszych rodziców, a jednocześnie pozwoliła nam utrzymać wysoki standard oferowanych usług. O wszelkich decyzjach dotyczących ewentualnej zmiany cen poinformujemy Państwa z odpowiednim wyprzedzeniem.