



**FLORA DEVELOPMENT**  
**40. Narodowe Mistrzostwa Polski TOP**  
**KT ARKA GDYNIA, 10 – 15.08.2024**

**RAMOWY HARMONOGRAM MISTRZOSTW**

**10.08 Sobota**

- rozpoczęcie gier w kategoriach **MS 60+, MS 65+, MS 70+, MS 75+, MS 80+, MS 85+, MS 90+ oraz MS Open i MS Open Amator** od godz. 9:00,
- Demo YONEX – test rakiet na korcie,
- Bar Mionetto Prosecco – 12:00-17:00,

**11.08 Niedziela**

- **początek gier od godziny 8:00**,
- 8:15 poranna joga. Praktykę rozpoczniemy świadomym oddechem, następnie delikatnie i płynnie wprowadzimy ciało w ruch aby zyskało elastyczność, siłę oraz balans. Zakończymy krótkim relaksem, który uspokoi umysł i wzmocni koncentrację.
- zapisy do gier podwójnych i mieszanych do godz. 18:00;
- Demo YONEX – test rakiet na korcie,
- UpToU – spotkanie z marką – namiot przy korcie nr 11
- **oficjalne otwarcie FLORA DEVELOPMENT 40. NMP TOP godz. 18:00**,
- oficjalna kolacja godz. 19:00 w kawiarni klubowej,
- Bar Mionetto Prosecco – 18:00-22:00,
- wręczanie statuetek za klasyfikację generalną za rok 2023 oraz zwycięzcom konkursu na Klub Roku TOP 2023

## **12.08 Poniedziałek**

- **początek gier od godziny 8:00,**
- 8:15 poranna joga. Praktykę rozpoczniemy świadomym oddechem, następnie delikatnie i płynnie wprowadzimy ciało w ruch aby zyskało elastyczność, siłę oraz balans. Zakończymy krótkim relaksem, który uspokoi umysł i wzmocni koncentrację.
- rozpoczęcie gier deblowych i mieszanych,
- Strefa chill Nice to Fit You wraz z konsultacjami dietetycznymi, poczęstunkiem oraz konkursami z nagrodami,
- Demo YONEX – test rakiet na korcie,
- UpToU – spotkanie z marką – namiot przy korcie nr 11

## **13.08 Wtorek**

- 8:15 poranna joga. Praktykę rozpoczniemy świadomym oddechem, następnie delikatnie i płynnie wprowadzimy ciało w ruch aby zyskało elastyczność, siłę oraz balans. Zakończymy krótkim relaksem, który uspokoi umysł i wzmocni koncentrację.
- **początek gier od godziny 9:00,**
- rozpoczęcie gier deblowych,
- wręczenie medali i nagród dla finalistów Mistrzostw,

## **14.08 Środa**

- **początek gier od godziny 9:00,**
- wręczenie medali i nagród dla finalistów Mistrzostw,

## **15.08 Czwartek**

- **początek gier od godziny 9:00,**
- wręczenie medali i nagród dla finalistów Mistrzostw,

- zakończenie Mistrzostw.

### **Dodatkowe atrakcje:**

- Na stoisku *FLORA DEVELOPMENT* (przy korce numer 10) będzie serwowana lemoniada podczas trwania Mistrzostw. Dla uczestników i gości turniejowych będzie również fotościanka oraz strefa „chill” z hamakiem i leżakami.

- **YONEX demo** - możliwość testowania rakiet Yonex w terminie 10-12.08.2024 r. Każdego dnia pomiędzy uczestnikami, którzy przetestują sprzęt YONEX zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody. 12 sierpnia wśród wszystkich testujących zostanie wylosowana rakietka YONEX.

- 12 sierpnia **Strefa chill Nice to Fit You** (przy korce nr. 16), gdzie :

- będzie można odpocząć między meczami,
- porozmawiać na tematy związane z prawidłowym odżywianiem szczególnie w momentach zwiększonego wydatku energetycznego
- dowiedzieć się jak opanować apetyt na słodkie oraz jak wybierać zdrowsze alternatywy
- uzyskać pomoc w doborze diety
- przewidziane również konkursy, w których do wygrania będą gadżety (to na 100%),

- **Ewa Kruczek Yoga** - Zapraszam wszystkich uczestników turnieju tenisowego, na poranną jogę.

Praktykę rozpoczniemy świadomym oddechem, następnie delikatnie i płynnie wprowadzimy ciało w ruch aby zyskało elastyczność, siłę oraz balans. Zakończymy krótkim relaksem, który uspokoi umysł i wzmocni koncentrację.