

## **Letní kondičně-badmintonové soustředění Křemže 2016**

**Termín:** 18.-24.7.2016

**Příjezd:** pondělí začínáme 9.00 prezentací účastníků, od 9.30 první tréninková fáze

**Odjezd:** neděle 12.00 po ukončení tréninku

**Místo:** Křemže tělocvična, kde bude hlavní stan, dále pak okolí dle počasí

**Účastníci:** přihlášené děti, v případě velkého zájmu bychom udělali více tréninkových skupin

**Přihlášky:** přihlášení je automatické po uhrazení zálohy

**Ubytování:** místní doma, přespolní ve vlastní režii např. zde:

<http://www.penziondlazk.cz/index.php?nid=4846&lid=cs&oid=636212>

<http://www.sokol-kremze.cz/ubytovani/>

**Záloha:** 1000,- Kč, uhradte panu MUDr. Koudelkovi nebo Martině Weberové, potvrzení o zaplacení účastníci obdrží během soustředění

**Cena:** 2000,- Kč/ osoba

**Doprava:** vlastní

**Program:** kondiční a badmintonová příprava, koupání, kola, turistika, hry. Dopolední trénink bude probíhat 9,30 – 11,30 hod., následuje pauza na oběd, odpolední trénink bude probíhat od 13,30 – 16 hod. V případě výletu na kolech nebo tréninku venku jsou časy orientační.

**V ceně:** tréninkové jednotky, tělocvična, stravování, pitný režim, míče.

### **Seznam potřebných věcí :**

- kopie kartičky zdravotního pojištění, kdo bere léky nebo má zdravotní problémy – nutné písemné upozornění od rodičů !
- badmintonová vybavení, kolo
- švihadlo
- plavky
- sportovní oblečení a obuv na trénink v hale
- sportovní oblečení a obuv na trénink venku
- pláštěnka
- kapesné (ne příliš vysoké)
- hygienické potřeby, hry a osobní věci
- notýsek a propiska
- potvrzení, že rodiče zodpovídají za případné hmotné škody způsobené jejich dětmi
- potvrzení o bezinfekčnosti
- nedoporučujeme tablety, telefony (zvláště u malých dětí)

**Informace:** Mgr. Jan Bednář, tel. 607 712 800, email: janbed@centrum.cz