

Pokyny pro účastníky podzimního soustředění družstva 1

JILEMNICE 25. – 29.10.2025

DOPRAVA VLASTNÍ !

Sraz: v sobotu 25.10. v 12.30 hod Sportovní centrum Jilemnice, Jungmannova 146,
514 01 Jilemnice, <https://www.sport-jilemnice.cz/>

Při předání účastníka bude vybírán : „LIST ÚČASTNÍKA“ a „PLNÁ MOC“

Odjezd: ve středu 29.10.2025 v cca 13.30 od Sportovní centrum Jilemnice

Ubytování: Česká Bouda Jilemnice, Jungmannova 147, 514 01 Jilemnice
<https://www.sport-jilemnice.cz/sportoviste/ceska-bouda-jilemnice/>

Stravování: **snídaně ve vlastní režii**, společná příprava v kuchyňce
obědy a večeře zajištěny v ceně, podávat se budou v blízké školní jídelně
pitný režim ve vlastní režii
oddíl zajistí iontové nápoje
Začínáme večeří 25.10., oběd 25.10. s sebou. Končíme obědem 29.10.

Rozpis tréninků:

	bazén	tělocvična	oběd	bazén	večeře
25.10. sobota	<i>příjezd</i>	ano		15:00-17:00	v
26.10. neděle	8:00 - 10:00	ano	o	15:00-17:00	v
27.10. pondělí	8:00 - 10:00	ano	o	15:00-17:00	v
28.10. úterý	8:00 - 10:00	ano	o	15:00-17:00	v
29.10. středa	8:00 - 10:00	ano	o	<i>odjezd</i>	

Suchá příprava zajištěna v tělocvičně v rámci sportovního centra s pomůckami, formou balanční a kompenzační cvičení, core, posilování s vlastním tělem.

Ekonomické podmínky:

Cena zahrnuje kompletní servis během celé akce. Ubytování, stravování v uvedeném rozsahu, pronájem sportovišť, trenérské zabezpečení.

Celková cena 4.200,- Kč (cena již snížena o 25 %, které hradí klub)

Úhrada přes platební bránu

V případě dotazů nebo nemoci, prosím kontaktujte trenéra.

V Liberci, dne 17.9.2025

zodpovědný trenér: Irena Jurčíková
irena.jurcikova@plaveckyklub.cz