

Pokyny pro účastníky podzimního soustředění družstva 2+3.1+3.2(výběr)**Stráž pod Ralskem 25. – 30.10.2025**

Sraz: v sobotu 25.10. v 13 hod u **Penzion Vítězství, Máchova 203, 47127 Stráž pod Ralskem**, <https://mapy.com/s/cukokemedede> - **DOPRAVA VLASTNÍ !**

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

Odjezd: ve čtvrtek 30.10.2025 v cca 13.00 od Penzionu Vítězství - **DOPRAVA VLASTNÍ!**

Ubytování: **Penzion Vítězství, Máchova 203, 47127 Stráž pod Ralskem**,
<https://mapy.com/s/cukokemedede>

Sport : zařízení Panda Sport Stráž pod Ralskem, <https://pandasport.cz/bazen/>

Stravování: Plná penze v penzionu
pitný režim ve vlastní režii
oddíl zajistí iontové nápoje
Začínáme večeří 25.10., 30.10. končíme obědem

Rozpis tréninků:

	Snídaně	bazén	tělocvična	oběd	bazén	večeře
25.10. sobota				<i>příjezd</i>	90 min.	v
26.10. neděle	S	90 min.	60 min.	o	90 min.	v
27.10. pondělí	S	90 min.	60 min.	o	90 min.	v
28.10. úterý	S	90 min.	60 min.	o	90 min.	v
29.10. středa	S	90 min.	60 min.	o	90 min.	v
30.10. čtvrtek	S	90 min.	60 min.	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 2.000,- Kč

Úhrada přes platební bránu : <https://platby.plaveckyclub.cz/klub/produkt/237/>

V případě dotazů nebo nemoci, prosím kontaktujte trenéra.

V Liberci, dne 18.9.2025

zodpovědný trenér: Jan Zikeš
jan.zikes@plaveckyclub.cz