

Fitness Camp 2019



Základní informace pro plavce I. a II. družstva

Termín soustředění: Ne 18.8. – Pá 23.8. 2019

Místo soustředění: Nymburk

Ubytování: chata MO ČRS - Réma

Stravování: 5 x denně + pitný režim (domácí strava ☺)

Doprava: individuální

Cena: 2000 Kč

Materiální zajištění :

- **pro plavecký trénink:** min. 2x plavky, plavecké pomůcky, ploutve (bazén SC Nbk)
- **pro kondiční přípravu:** 2x sportovní obuv a sportovní oblečení dle počasí, švihadlo, **in-line brusle** (nutné!) + chrániče a rukavice
- **pro cyklistický trénink:** **SEŘÍZENÉ jízdní kolo** nejlépe trekingového typu, možno i „horské“, **cykl. přilbu, vhodné cyklistické oblečení**
- **další vybavení:** karta zdrav. pojišťovny – lépe kopie, osobní věci, hygienické potřeby, pití, baterka - čelovka, kapesné (max. 200 Kč)

Organizace odjezdu a příjezdu :

Sraz je v neděli 18.8. v 17:00hod. na Rémě. (začínáme večeří)

Konec je v pátek 25.8. odpoledne (bude upřesněno) tamtéž. (končíme obědem)

Pozn.: Tato akce je pořádána pro plavce I a II. družstva společně.

Počet lůžek je omezen. (cca 25 míst) - rozhoduje datum přihlášení plavce.

Cena pobytu činí 2000,- Kč (zahrnuje ubytování, stravu, sportoviště). Poplatek je nutné uhradit do 30.6. 2019. Platbu proved'te výhradně převodem na účet Lokomotivy Nymburk.

Číslo účtu: 105720514 kód banky: 0300 variabilní symbol: **28**

Poznámka: Fitness Camp 2019

V případě odhlášení z jiných než vážných zdravotních důvodů je nutné uhradit **storno poplatek**, jehož výše bude záviset na termínu odhlášení.

Doplňující informace výhledově na webu oddílu.

Závazné potvrzení přihlášky od rodičů plavců - do 30. dubna 2019, emailem na adresu: mis18@seznam.cz.

Info: Michal Hrstka – vedoucí campu
Mob. 606506758 nebo email.

