

Fitness Camp 2015

(kondiční soustředění)



Zásadní informace pro plavce I. a II. družstva!

Termín soustředění: Ne 16.8. – Pá 21.8.2015

Místo soustředění: Nymburk ☺

Ubytování: chata MO ČRS - Réma

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

Doprava: individuální

Cena: 1500 Kč splatnost do 24.6. 2015 (nejpozději na začátku soustředění)



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:** **SERÍZENÉ 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, pár peněz (max. 200 Kč)

Organizace odjezdu a příjezdu :

Sraz je v neděli 16. 8. v 17:00hod. na Rémě. (začínáme večeří)

Konec je v pátek 21.8. v 17:00hod. **tamtéž.** (končíme svačinou)

**Pozn.: Tato akce je pořádána poprvé pro plavce I a II. družstva společně!
Počet lůžek je omezen.**

Doplňující informace na webu oddílu.

Potvrzení přihlášky do 19.6.2015 výhradně emailem na adresu:

mis18@seznam.cz

