

Fitness Camp 2018

(kondiční soustředění)

Základní informace pro plavce I. a II. družstva



Termín soustředění: Ne 19. 8. – Pá 24. 8. 2018

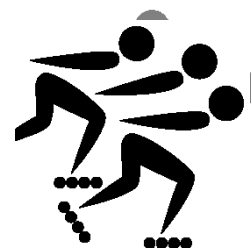
Místo soustředění: Nymburk ☺

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 trekinkového 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 19. 8. v 17:00hod. na Rémě. (začínáme večerí)

Konec je v pátek 24. 8. v 17:00hod. tamtéž. (končíme svačnou)

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

Počet lůžek je omezen. (cca 25 míst)

Rozhoduje datum přihlášení plavce.

Doplňující informace výhledově na webu oddílu.

Potvrzení přihlášky do Pá 22.6.2018 v elektronické formě M. Hrstkovi na adresu:
mis18@seznam.cz

Postačí jen jméno plavce a informace, že potvrzujete jeho účast na FC 2018



Plavecký oddíl TJ Lokomotiva Nymburk

Závazná přihláška na Fitness Camp 2018

Přihlašuji svou dceru/syna

na letní, kondiční soustředění LoNy. S její/jeho účastí na kurzu tedy souhlasím.

Termín pro odeslání přihlášky je do 22.6. 2018.

Cena pobytu činí **2000,- Kč** (zahrnuje ubytování, stravu, sportoviště).

Poplatek je nutné uhradit do **31.7. 2018.**

Platbu proved'te elektronicky na účet Lokomotivy Nymburk.

Číslo účtu: **105720514** kód banky: **0300**

Variabilní symbol: **28**

Poznámka: Fitness Camp 2018 + jméno plavce / plavkyně

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

V Nymburce dne

.....
podpis rodičů
