**TJ Slezan Opava, oddíl plaveckých sportů**

**Plavecké soustředění 2017**

Místo soustředění: Boskovice

Odjezd v neděli 20.8. v 10.00 autobusem, sraz bude před bazénem v 9.50

Příjezd v neděli 27.8. odpoledne (dle jízdního řádu 17.30 na Západní nádraží).

Na cestu si vezměte malý batůžek se svačinkou a pitím a cestu, začínáme obědem, takže 5 řízků asi nesníte.

Ubytování a stravování máme zajištěno v penzionu V židovské čtvrti cca 300m od bazénu, trénovat budeme v  krytém bazénu dopoledne a odpoledne , mezitím suchý kondiční program, míčové a pohybové hry.

Co je nutno mít sebou :

Plavky aspoň dvoje (děvčata i více), brýlky, ručník, cyklistickou láhev, ploutve, packy ( kdo má tak si je vezměte) , malý batůžek, do kterého se to všechno vejde.

Kvalitní sportovní obuv, švihadlo, poznámkový blok a tužku, kšiltovku nebo šátek na hlavu, pláštěnku, repetent proti klíšťatům.

Sportovní oblečení do tepla (kraťasy a tričko) i do chladna (teplákovku)

Prádlo, oblečení a toaletní potřeby s ohledem na svoje nároky a na osmidenní pobyt. Budeme převážně sportovat, večerní společenské šaty se neuplatní, kapesné dle vlastního uvážení.

Důrazně nedoporučuji: notebooky, tablety a podobně.

Doporučuji : hudební nástroj, hru Člověče nezlob se, karty, kostky (není sice podmínkou ale může se hodit)

Před odjezdem odevzdejte vyplněné prohlášení s kopií zdravotní kartičky.

Kontaktní telefon :

Petr Wolf , 608884658 mail slezan.op@gmail.com

Jiří Cuc 608973270

Cena soustředění: 3333,- Kč

V ceně je ubytování, doprava, stravování, nájem bazénu.

Způsob úhrady: převodem na účet č. 2000230147/2010 , variabilní symbol dle přiložené tabulky.

Věnujte prosím pozornost správnému variabilnímu symbolu, ať můžeme platbu správně přiřadit.

Úhradu proveďte prosím do 15.8.2017