

- Věc:** pololetní soustředění
- Termín:** čtvrtek 29.1. – neděle 1.2.2015
- Místo:** Brandýs nad Labem
- Cena:** 3.000kč
Částku uhradte převodem: Číslo účtu: 15130051/0100, Variabilní symbol 2803,
Zpráva pro příjemce: jméno plavce, soustředění Brandýs – leden 2015
- Doprava:** vlastní, sraz ve čtvrtek 29.1.2015 do 9:00 na recepci, zpět v neděli 1.2.2015 po 13,00.
- Ubytování:** Sportcentrum, Kostelecká 1776, 250 01 Brandýs nad Labem
- Stravování:** Snídaně formou malého bufetu, obědy a večeře výběr z několika jídel.
Nevhodná jídla pro sportovce (čokolády, brambůrky, sladké limonády) budou dětem zakázány a zabaveny!
- Přihlašování:** Bude zřízeno přihlašování na oddílových stránkách www.skmop.cz.
Soustředění se z kapacitních důvodů zúčastní maximálně 32 plavců.
Přihlašování bude uzavřeno v pátek 9.1.2015.
Výběr 25 plavců a stanovení náhradníků proběhne do pondělí 12.1.2015.
- Vybavení:** osobní prádlo, hygienické potřeby, ponožky, trička, svetr lehký a teplý (nebo mikina), souprava Mop, čepice, rukavice, šátek, trenky, tenisky do tělocvičny a na běh, oblečení do hotelu, přezutí, pyžamo, psací potřeby, batůžek, pleťový krém na obličej!, packy, ploutve, deska, kopyto s gumou, šnorchl, flexabend, švihadlo, brejličky, lahvičku, několik plavek (zvláště děvčata)
- Popis:** Jedná se o převážně plavecké soustředění se suchou přípravou v tělocvičně a posilovně.

Rozpis tréninků:

den	Tělocvična dopoledne	Bazén dopoledne	Oběd	posilovna odpo	Bazén odpoledne	perličky
čtvrtek		10,00-12,00	12:30-13:00	15,00-15,45	16,00-18,00	18,30-19,00
pátek	8,30-9,15	9:30-12,00	12:30-13:00	15,00-15,45	16,00-18,00	18,30-19,00
sobota	8,30-9,15	9,30-12,00	12:30-13:00	15,00-15,45	16,00-18,00	18,30-19,00
neděle	8,30-9,15	9,30-12,00	12:30-13:00			

Předpokládání trenéři:

Petra Škábová, Tomáš Seeman, Bartošová Tereza

Informace a vedoucí soustředění:Škábová Petra
jednicka@skmop.cz