



Informace k akci :

Velikonoční soustředění 2019

	B1 + B2 výběr	
Datum :	18.-20.4.2019	
Místo :	Plavecký areál Tržním nám. Tělocvična "zdrávka"	
Spoluúčast :	400 Kč	
Vedoucí :	Jurčíková Irena	B1 + B2 výběr
	Zikeš Jan	B1 + B2 výběr
Program :	<p>Čtvrtek 18.4.</p> <p>8:00 - 10:00 plavecký trénink - 25 m bazén</p> <p>11:00 - 12:00 společný oběd (v ceně soustředění)</p> <p>12:00 - 12:40 polední klid / teorie</p> <p>12:40 - 13:20 suchá příprava - protahování, posilování, hry</p> <p>14:00 - 15:30 plavecký trénink - 50 m bazén</p> <p>15:30 - 15:45 vířivky-rehabilitace</p> <p>Pátek 19.4.</p> <p>8:00 - 10:00 plavecký trénink - 25 m bazén</p> <p>11:00 - 12:00 společný oběd (v ceně soustředění)</p> <p>12:00 - 12:40 polední klid / teorie</p> <p>12:40 - 13:20 suchá příprava - protahování, posilování, hry</p> <p>14:00 - 15:30 plavecký trénink - 50 m bazén</p> <p>15:30 - 15:45 vířivky-rehabilitace</p> <p>Sobota 20.4.</p> <p>8:00 - 10:00 plavecký trénink - 25 m bazén</p>	
	B1 + B2 výběr	
	Bursová	Adina
	Čech	Jan
	Drahoňovský	Šimon
	Chroustová	Amálie
	Jakubíčková	Barbora
	Jurčík	Jan
	Jurčík	Josef
	Kozderková	Ema
	Plašek	Ondřej
	Ráftl	Daniel
	Ráftl	Tomáš
	Regner	Jakub
	Weber	Jiří
	Zampias	Antonio
	Zikeš	Jan
Poznámka:	Kluci mají zajištěnu společnou šatnu, kde budou moci ponechat plavecké pomůcky.	