

DOPLŇUJÍCÍ INFO K SOUSTŘEDĚNÍ:

- 1. ÚHRADA – HOTOVĚ NA BARU DO STŘEDY 4.10.2017**
- 2. SRAZ – STŘEDA 11.10.2017 V 15:25 hod. - AUTOBUSOVÉ NÁDRAŽÍ (VM) – „POD HODINAMA“**
- 3. ODJEZD STŘEDA 11.10.2017 V 15:35hod. – AUTOBUSOVÉ NÁDRAŽÍ (VM)**
- 4. SEBOU: (mimo standardní vybavení jako pyžamo, přezůvky, hyg. potřeby apod.)**

sportovní soupravu 2x

sportovní boty 2x

rukavice, čepici

teplou střední vrstvu 2x

pláštěnku

plavky (plavecké brýle)

ručník (osušku)

švihadlo, karimatku nebo podložka na cvičení, nebo starší ručník

láhev na pití, čelovku (baterku)

kopii karty zdravotního pojištění

popsané léky s návodem k užívání – info o zdravotních komplikacích

a alergiích – ODEVZDAT TRENÉRŮM

NÁVRAT NEDĚLE 15.10.2017 VE 14:18hod. – AUTOBUSOVÉ NÁDRAŽÍ (VM)

(odjezd z Čartáku po obědě 12:58 hod.)

DENNÍ PROGRAM:

7:15 hod. - Budíček

7:45 – 8:15 hod. - Rozcvička

8:30 hod. - Snídaně

10:00 – 12:00 hod. - Dopolnední trénink

12:30 hod. - Oběd

13:15 – 14:15 hod. - Odpolední klid

14:30 – 16:30 hod. - Odpolední trénink

17:30 hod. – Večeře

21:30 hod. – Večerka