

Milé akvabelky a akvabeláci,
sekce synchronizovaného plavání ve spolupráci s komisí trenérsko-metodickou pro vás připravila dva podzimní jednodenní intenzivní kempy, abyste se mohli ještě před začátkem závodní sezony naučit novým technikám nebo se jen zdokonalit ve stávajících dovednostech. Budeme moc rádi, když této možnosti využijete v co největším počtu, a pomůžeme vám tak v přípravě na závodní sezonu.

**Kdy: 17.9.2023 Brno, bazén TJ Tesla Brno, Halasovo nám.
a 23.9.2023 Plzeň, bazén Slovany, Gen. Píky 42**

**Pro koho: holky a kluci ve věku 8-12 let
(když budou místa vezmeme i 7 leté)
můžete se přihlásit na jeden ale klidně i na oba kempy**

Max. kapacita: 30 závodnic

Obsah kempů: na obou kempech budeme zábavnou formou pracovat na vaši kondici, synchro technických dovednostech, nácviku poloh pro PF, gymnastice, pilates, protahování ale i posilování

Vašimi trenérkami budou: Alžběta Dufková, Iveta Suková, Oleksandra Yermaková a Kateřina Strašilová

Finanční spoluúčast: 500,-Kč /osoba

Program dne:

8:15 příjezd a prezence
9:00 – 11:00 ranní blok - bazén
11.30 – 12:30 oběd (zajištěn)
12:30 -13:30 relaxace a povídání ze světa akvabel,
 trénincích, závodech...
13:30 – 15:30 odpolední blok – tělocvična
16:00- 18:00 odpolední blok – bazén
18:15 odjezd domů

Změna programu a personálního obsazení trenérů vyhrazena.
Těšíme se na vás!

již teď se můžete přihlašovat na:
Renata.kozena@czechswimming.cz nebo
Iveta.sukova@czechswimming.cz



**ČESKÝ SVAZ
PLAVECKÝCH SPORTŮ**