

## PRAHA - ŠUTKA

**Adresa:** Čimická 848/41, 182 00 Praha 8 (parkování před budovou; autobusová zastávka Čimický háj)

**Bazén:** Neplavci – dětský bazének  
Plavci – 50 m (plaveme na půlce – 25 m)

**Hlavní trenér:** Zuzana Jelínková (praha.sportsteam@gmail.com)

**Trenéři:** Anežka Blahnová  
Barbora Macková  
Nikola Holečková  
Kristýna Veselá  
Veronika Ředinová  
Klára Kukačková  
Marie Zamrazilová  
Tereza Kunclová  
Vladimíra Holečková  
Martina Jančová  
Šimon Kuncl  
Matouš Budiček  
Klára Zitová

<b>Tréninky:</b>	PO	18:00 – 18:45	neplavci
		18:00 – 19:00	základní plavecká příprava
		18:00 – 19:00	zdokonalovací plavání
		18:00 – 19:00	sportovně – kondiční plavání
ÚT	18:00 – 18:45	neplavci	
	18:00 – 19:00	základní plavecká příprava	
	18:00 – 19:00	zdokonalovací plavání	
ČT	18:00 – 18:45	neplavci	
	18:00 – 19:00	základní plavecká příprava	
	18:00 – 19:00	zdokonalovací plavání	
	19:00 – 20:00	základní plavecká příprava	
		19:00 – 20:00	zdokonalovací plavání

**Čipový systém:** První den kurzu dítě dostane kartičku, kterou je třeba nosit s sebou. Kartičku je nutno nosit na každý trénink a vždy předat trenérům. Děti z neplavců a základní plavecké přípravy se následně spolu s trenéry přesunou přes branku do prostorů bazénu, kde se převlékají ve společné šatně. Děti ze zdokonalovacího a kondičního plavání dostanou od trenérů čip výměnou za kartičku a převlékají se samostatně. Při odchodu z bazénu mladší děti projdou brankami, velké děti projdou turniketem a všichni dostanou kartičku zpět.

**Sraz před hodinou:** Scházíme se vždy nejpozději 15 minut před zahájením hodiny ve vestibulu, kde si trenér děti převezme a společně pak 10 minut před zahájením odchází do šatny.

**Odchod z bazénu:** Děti odchází ze šaten k turniketům samy. Před nebo za turniketem již čeká jeden z trenérů, který jim předá kartičku (cca 10-15 minut po ukončení hodiny).

**Možnost sledovat trénink:** Pouze při zaplacení vstupu na bazén.

**Specifika:** Chlapci nesmí nosit kraťasové plavky. Děvčata s dlouhými vlasy budou nosit plaveckou čepici (neplatí pro neplavce). Kdykoli během pololetí možnost přesunu z horší skupiny do lepší a naopak.

**S sebou:** plavky, ručník, mýdlo, popřípadě plavecké brýle, čepici a boty k bazénu

**Začátek kurzů**

PO 05.02.2018

ÚT 06.02.2018

ČT 01.02.2018

**Konec kurzů**

PO 18.06.2018

ST 20.06.2018

ČT 21.06.2018

**O prázdninách a státních svátcích neplaveme.**