

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

Adresa: Javornická 1720, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

Bazén: Všichni – 25 m

Hlavní trenér: Adam Křehký (adam.krehky@sportsteam.cz)

Trenéři: Jaroslav Seibert
Denisa Kosová
Jana Jonášová
Lenka Milá
Václava Pauerová
Tereza Filipová
Kamila Peňázová
Kristýna Pastvová

Tréninky:	PO	15:00 – 16:00	neplavci
		15:00 – 16:00	základní plavecká příprava
		16:00 – 17:00	zdokonalovací plavání
		17:00 – 18:00	sportovně kondiční plavání
		17:00 – 18:30	závodní plavání
ST	15:00 – 16:00	neplavci	
	15:00 – 16:00	základní plavecká příprava	
	16:00 – 17:00	zdokonalovací plavání	
	17:00 – 18:00	sportovně kondiční plavání	
	17:00 – 18:00	závodní plavání	
ČT	18:00 – 19:00	dospělí pokročilí	
	15:00 – 16:00	neplavci	
	15:00 – 16:00	základní plavecká příprava	
	16:00 – 17:00	zdokonalovací plavání	
	17:00 – 18:00	sportovně kondiční plavání	
PÁ	17:00 – 18:00	závodní plavání	
	15:00 – 16:00	zdokonalovací plavání	
	17:00 – 18:30	závodní plavání	

Čipový systém: Na začátku kurzů dítě dostane kartičku, kterou pak na každém kurzu předloží recepčním, které mu za to dají čip, na kterém je nahráno 90 minut. Při odchodu z bazénu je nutné čip vrátit (ztráta čipu – uhrazení 150 Kč).

Sraz před hodinou: Děti se schází na recepci na bazénu ve vestibulu. Po příchodu si u recepční mění kartičku za čip, na kterém je nahráno 90 minut. Na recepci stojí vždy trenér, který pouští děti dovnitř cca 10-12 minut před začátkem hodiny. Jeden trenér je v šatnách a pomáhá jim převlékat. Další trenér čeká na bazénu. Rodiče do šatny nesmějí.

Odchod z bazénu: Děti odchází ze šaten samy, 10–20 minut po ukončení hodiny. Prochází opět turniketem. Pokud je turniket nepustí, mají přetažený čas, který se doplácí na recepci 1 minuty = 1 Kč.

Možnost sledovat trénink: Prosklená galerie v bufetu.

Specifika: Striktně zakázané kraťasové plavky. Doporučujeme na bazén boty (pantofle) a plaveckou čepici.
Doporučujeme, aby rodiče nechodili s dětmi na bazén nebo alespoň si jich při hodině neвшímali. Je zakázáno jakékoliv zasahování rodiče do výuky.

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

Začátek kurzů

PO 05.02.2018

ST 07.02.2018

ČT 01.02.2018

PÁ 09.02.2018

Konec kurzů

PO 18.06.2018

ST 20.06.2018

ČT 21.06.2018

PÁ 22.06.2018

O prázdninách a státních svátcích neplaveme.

