

LITOMYŠL

Adresa:	U Plovárny 1221, 570 01 Litomyšl (parkování před budovou)		
Bazén:	Plavci – 25m (součástí dětský bazén a tobogán)		
Hlavní trenér:	Karel Jandík (litomyšl.sportsteam@gmail.com)		
Trenéři:	Lenka Šauerová Dagmar Stránská Šárka Štarmanová		
Tréninky:	PO	16:00 – 16:45	přípravná plavecká výuka - neplavci
		16:00 – 17:00	základní plavecká příprava
		17:00 – 18:00	zdokonalovací plavání
		18:00 – 19:00	sportovně kondiční plavání
		18:00 – 19:30	závodní plavání
	ST	16:00 – 16:45	přípravná plavecká výuka - neplavci
		16:00 – 17:00	základní plavecká příprava
		17:00 – 18:00	zdokonalovací plavání
		18:00 – 19:00	sportovně kondiční plavání
		18:00 – 19:30	závodní plavání
	ČT	18:00 – 19:30	závodní plavání
	PÁ	17:00 – 18:00	sportovně kondiční plavání
		17:00 – 18:30	závodní plavání

Každé první pondělí v měsíci zde probíhá sanitární den. Zrušené tréninky, kterých se uvedené týká, jsou přesouvány na čtvrtek.

Sanitární dny připadají na následující dny: 5.11.2018, 3.12.2018, 7.1.2019, 18.2.2019, 1. 4. 2019, 6.5.2019, 3.6.2019

Čipový systém: Na začátku kurzů obdrží každý člen organizace Sports Team CZ kartičku, na níž doplní své jméno a příjmení. Kartičkou se bude následně prokazovat vždy při vstupu do šaten. Výměnou za kartičku zde děti dostanou čip od šatní skříňky. Při odchodu z šaten se dětem kartička vyměnou za čip vrací zpět.

Sraz před hodinou: Skupina se schází vždy 5 minut před zahájením výukové hodiny u kraje bazénu, kde jsou už děti nachystané a převlečené do plavek. V celou hodinu se začíná rozcvičkou.

Odchod z bazénu: Po skončení výuky se děti samy odebírají do šaten, kde se převléknou a zhruba po 10 minutách si je přebírají rodiče ve vestibulu, příp. odcházejí samy.

Možnost sledovat trénink: Sledovat trénink lze z vestibulu.

Specifika: Chlapcům je zakázáno nosit kratšasové plavky.

S sebou: plavky, ručník, mýdlo, příp. plavecké brýle, čepici, boty k bazénu (pantofle), ...

Začátek II. pol.		Konec II. pol.	
PO	4.2.2019	PO	17.6.2019
ST	6.2.2019	ST	19.6.2019
ČT	7.2.2019	ČT	20.6.2019
PÁ	8.2.2019	PÁ	21.6.2019

Během školních prázdnin a státních svátků jsou plavecké tréninky zrušeny.