

ÚSTÍ NAD ORLICÍ

- Adresa:** Polská 1360, 562 06 Ústí nad Orlicí
- Bazén:** 25m
- Hlavní trenér:** Tomáš Kotyza (ustinadorlici.sportsteam@gmail.com)
- Trenéři:** Matouš Gorun
Veronika Baboráková
Klára Hortlíková
- Tréninky:**
- | | | |
|----|---------------|------------------------------|
| ÚT | 16:00 – 17:00 | základní plavecká příprava |
| | 17:00 – 18:00 | zdokonalovací plavání |
| | 18:00 – 19:00 | sportovně – kondiční plavání |
| ČT | 16:00 – 17:00 | základní plavecká příprava |
| | 17:00 – 18:00 | zdokonalovací plavání |
| | 18:00 – 19:00 | sportovně – kondiční plavání |
- Čipový systém:** Na začátku kurzů obdrží každý člen organizace Sports Teamu CZ kartičku, na níž doplní své jméno a příjmení. Kartičkou se bude následně prokazovat vždy při vstupu do šaten. Je nutné mít s sebou 10 Kč na uzamčení šatní skříňky, která při odemčení zámku opět vypadne. Při odchodu z šaten se zase kartička vrací zpět.
- Sraz před hodinou:** Skupina se schází vždy 5 minut před zahájením hodiny u kraje bazénu, kde jsou už děti nachystané a převlečené do plaveckého. V celou hodinu začíná skupina s rozcvičkou.
- Odchod z bazénu:** Po skončení tréninku se děti odebírají samy do šaten, kde se převléknou a zhruba po 10 minutách si je rodiče přebírají ve vestibulu, příp. odcházejí samy.
- Možnost sledovat trénink:** Sledovat trénink lze po předchozí domluvě z verandy nebo z bufetu, kde je prosklená galerie.
- Specifika:** Chlapcům je zakázáno nosit kratšasové plavky.
- S sebou:** plavky, ručník, mýdlo, popř. plavecké brýle, čepici, boty k bazénu (pantofle) ...

Začátek II. pol.		Konec II. pol.	
ÚT	5.2.2019	ÚT	18.6.2019
ČT	7.2.2019	ČT	20.6.2019

Během školních prázdnin a státních svátků jsou plavecké tréninky zrušeny.