

RYCHNOV NAD KNĚŽNOU

Adresa: Javornická 1720, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

Bazén: 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
Tereza Eisnerová
Nikola Zavacká

Tréninky:	PO	15:00 – 16:00	přípravná plavecká výuka - 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	přípravná plavecká výuka - 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	plavání pro dospělé - pokročilí
		15:00 – 16:00	přípravná plavecká výuka - neplavci
		15:00 – 16:00	základní plavecká příprava
	PÁ	16:00 – 17:00	zdokonalovací plavání
		17:00 – 18:00	sportovně kondiční plavání
		17:00 – 18:00	závodní plavání
15:00 – 16:00		základní plavecká příprava	
16:00 – 17:00		zdokonalovací plavání	
		17:00 – 18:30	závodní plavání

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. Na čipu je nahráno 90 minut. V případě přesáhnutí sjednané doby musí rodiče za dítě doplácet každou přetáhnutou minutu, a to ve výši 1 Kč (resp. 1 min./1 Kč). Při odchodu z šaten se členům kartička výměnou za čip vrací zpět. Za ztrátu čipu se hradí 150 Kč.

Sraz před hodinou: Děti se schází na recepci na bazénu. Po příchodu si u recepční mění kartičku za čip. Přibližně 10-12 minut před začátkem výuky pošle trenér děti do šaten. V případě potřeby zde dětem pomáhá jeden z trenérů s převléknutím, zatímco na ně další trenér čeká na bazénu. Rodičům není vstup do šaten umožněn.

Možnost sledovat trénink: Sledovat trénink lze z bufetu, kde je prosklená galerie.

Specifika: Chlapcům je zakázáno nosit kraťasové plavky. Je doporučeno děti vybavit plaveckou čepičkou. Současně apelujeme na rodiče, aby nechodili s dětmi na bazén, příp. nenarušovali vlastní přítomností průběh tréninku. Je zakázáno jakékoliv zasahování rodiče do výuky.

S sebou: plavky, ručník, mýdlo, popř. 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.

