



# PLAVECKÝ TÁBOR FORSWIM

pod vedením profesionálních trenérů

## KLUBU PLAVECKÝCH SPORTŮ OSTRAVA



**Petra Formánková** – zodpovědná osoba, pořadatel plaveckého tábora



vedoucí plaveckých kurzů KPS Ostrava, 5 let trenérských zkušeností  
bývalá Juniorská reprezentantka ČR

**Libor Kohut** – trenér 18 let trenérské praxe v KPS Ostrava



trenérské zkušenosti u Juniorské reprezentace ČR  
bývalý Juniorský reprezentant ČR

**Jan Pala** – trenér 18 let trenérské praxe v KPS Ostrava



trenérské zkušenosti u Juniorské reprezentace ČR  
bývalý Juniorský reprezentant ČR

**MÍSTO KONÁNÍ:** Frenštát pod Radhoštěm

**TERMÍNY:**

1. tábor	6. – 11. 7. 2014
2. tábor	27.7. – 1. 8. 2014
3. tábor	17. – 22. 8. 2014



**KATEGORIE:** děti se zkušenostmi s plaveckým výcvikem ve věku 9 – 13 let, případní zájemci mimo kategorii musí konzultovat účast s pořadatelem

**UBYTOVÁNÍ:** Autokemp Frenštát pod Radhoštěm (chatky po 4 a 8 osobách)

<http://www.autokemp-frenstat.cz/>

**STRAVOVÁNÍ:** 5x denně (snídaně, oběd, večeře + 2x svačina), pitný režim bude zabezpečený po celý den

**TRÉNINK:** krytý bazén ve Frenštátě pod Radhoštěm (25m)

**PROGRAM:** 2x denně trénink ve vodě (2x1 hodina)

semináře na vybraná témata: posilování, protahování, rozcvičení, taktická příprava na závod, přístup k tréninku, rozbor techniky pomocí videa

hry, túry, táborák, návštěva aquaparku



**CENA:** 5.500,- Kč



**objednáte-li pobyt do konce března, poskytneme Vám slevu 500,- Kč !!!**

**POČET ÚČASTNÍKŮ:** max. 36 (pořadatel si vyhrazuje právo upravit počty chlapců a děvčat tak, aby odpovídaly umístění do chatek dle hygienických předpisů)

**JAK SE PŘIHLÁSIT:**

- na emailovou adresu [petka.formankova@seznam.cz](mailto:petka.formankova@seznam.cz)
- do emailu uveďte:
  - označení tábora (např. 2. tábor)
  - celé jméno dítěte a věk
  - stručný popis plavecké úrovně
- v odpovědi obdržíte informace k zaplacení zálohy a podrobné informace k pobytu

**Plavání nás baví, těšíme se na vaši účast !!!**

