

Soustředění Náchod 8.8. - 14.8. 2021

Datum konání: 8. – 14. 8. 2021

Místo konání: Zimní stadion Náchod

Ubytování a stravování: Hotel Zimní stadion Náchod

Vedoucí soustředění: PharmDr. Marie Vorlíčková

Hlavní trenér techniky bruslení a prvků: PaedDr. Markéta Procházková

Baletní příprava: Kateřina Benešová

Atletická a gymnastická příprava, strečink: Anna Dušková, Natálie Kratěnová

Masáže: Daniela Milerová

Začátek soustředění: v neděli 8. 8. 2021 na Zimním stadioně v Náchodě hodinu před začátkem prvního tréninku na ledě. Rozpis tréninků bude zaslán účastníkům týden před začátkem soustředění.

Ukončení soustředění: v sobotu 14. 8. po ukončení tréninku příslušné skupiny na Zimním stadioně v Náchodě.

Cena soustředění: 8400,- Kč, bez ubytování a stravy **4500,- Kč**, doprovod ubytování a strava **3900,- Kč**.

Přihlášky: elektronicky nejpozději **do 31. 3. 2021**. Elektronická přihláška je dostupná na www.krasohk.cz

V případě, že budete chtít vystavit fakturu nebo jiné potvrzení, kontaktujte vedoucí soustředění co nejdříve (nejpozději do 31. 3. 2021). Faktury nebudou vystavovány zpětně.

Platba: každý účastník obdrží podklady k platbě emailem v květnu 2021.

V ceně soustředění je zahrnuto:

- 3 x denně ledová plocha (kromě neděle a soboty, neděle a sobota 2 x)
- 7x lekce techniky bruslení s hlavním trenérem (neděle odpoledne 1. trénink, ostatní dny 1. trénink dopoledne)
- 6x lekce prvků s hlavním trenérem (pondělí až sobota první část 2. tréninku na ledě)
- atletická a gymnastická příprava, balet, strečink
- ubytování, stravování (snídaně, oběd, večeře, svačina, pitný režim po celý den) – začátek stravování v neděli večeří, konec v sobotu odpolední svačinou

Informace pro rodiče:

Letní soustředění bude probíhat v prostorách Zimního stadionu v Náchodě. Ubytování a stravování (včetně pitného režimu a svačin) je zajištěno v hotelu na ZS. Doprava na a ze soustředění je individuální.

V případě zájmu lze doobjednat ledovou plochu pro choreografie a individuální tréninky. Přihlašování na tyto hodiny probíhá přímo na soustředění prostřednictvím osobních trenérek.

Na srazu 8. 8. 2021, prosím, odevzdejte do rukou vedoucí soustředění:

- Kopii kartičky zdravotní pojišťovny
- Prohlášení zákonného zástupce - bezinfekčnost (v příloze)
- Prohlášení rodičů o zdravotním stavu dítěte (v příloze)
- Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte – VYSTAVUJE DĚTSKÝ LÉKAŘ

Doporučujeme s sebou:

- Malou láhev na pití
- Papírové kapesníčky
- Švihadlo, spinner, masážní válec, gumu na cvičení
- Karimatku
- Sportovní obuv a oděv (na ven i do tělocvičny)
- Oblečení na tréninky na ledě včetně náhradního
- Kapesné

V případě dotazů kontaktujte vedoucí soustředění - krasohk-soustredeni@email.cz