

VT BÍLÁ

1. – 6.1. 2018

Sraz: 1.1. –17:00 Bílá - učiliště

Návrat: 6.1. – 13:00 Bílá - učiliště

Sraz v místě konání, v případě, že nemáš odvoz napiš do 28.12. 2017 trenérce Boháčové

cena: 2100 Kč členové 1. JCBO

1300 Kč studenti SG

Sebou:

Věci na běh venku a běžky- 2x boty na běh, 2x termo prádlo, šálu, čepici, rukavice, 2x šustřáková souprava, mikinu.

Věci do tělocvičny – šortky, tričko

Ostatní nutné věci: plavky, zimní boty, hygienické prostředky, ručníky, **běžky**, pyžamo.

Dále – pastelky či fixi, velký sešit či papíry. Nůžky. Lepidlo. (Deskové hry – nemusí být)

Cíl VT: **kondiční příprava**– pomoci běžek a běhu. Sportovní hry a posilování v tělocvičně a venku. Strečink. Doplnkově lyžování. Teorie sportovního tréninku, regenerace a stravování sportovce.

Za zodpovědnost a program studentů víceletého gymnázia prima až tercie zodpovídá trenérka Bc. Michaela Boháčová trenér SG. Tel 739280407

-----odstříhni-----

Souhlasím s účastí a naplní výcvikového tábora na Bílé 1.1 - 6.1.2018 svého syna/dcery jméno: a беру на vědomí rizika daných aktivit (především lyžování).

Dne:

podpis zákonného zástupce: