



1. JUDO CLUB Baník Ostrava o.s.

Pozvánka Judo víkend na tatami

- Kdy:** od pátku 29. 11. do neděle 1. 12. 2019
- Pořádá:** 1.JC Baník Ostrava z. s., J. Misky 71/11,700 30,Ostrava-Dubina,
zastoupený trenéry Janem Janovským a Markem Dryšlem
- Kde:** TCJK Hrabůvka, ul. Mjr. Nováka 1455/34, Ostrava - Hrabůvka
- Pro koho:** mladší žáci **ročníky 2007/2008 - maximálně 25 dětí**
- Rozpis:** nástup účastníků v pátek 29. 11. 2019 v místě konání do 15:45 do 16:15 hodin. Začíná se tréninkem juda v 16:30 hodin. Ukončení akce v neděli 1.12. 2019 ve 12:00 hodin tamtéž.
- Cena:** **900,- Kč.** V ceně je zahrnuto ubytování, strava dle rozpisu, pitný režim.
- Náplň:** technické a kondiční tréninky pod vedením zkušených trenérů, výklad soutěžních pravidel, seznámení se s našimi webovými stránkami na téma - Kde najdu potřebné informace, volnočasové aktivity (bazén nebo jump centrum). Večer pustíme před spaním nějaký fajn film.
- Ubytování:** bude zajištěno v prostorách TCJK, spát se bude na tatami ve vlastních spacácích. V areálu je k dispozici veškeré sociální zařízení (WC, sprchy s teplou vodou). Rovněž tak vybavená kuchyň s klubovnou.
- Strava:** v pátek večere z vlastních zdrojů. V sobotu snídaně + svačinky + oběd + večere budou zajištěny, v neděli snídaně a svačinka. Pitný režim zajištěn během celého pobytu.
NEDÁVEJTE PROSÍM DĚTEM S SEBOU NA JÍDLO CHIPSY, ENERGETICKÉ NÁPOJE A PODOBNÉ „DOBROTY“ !!!
- Doprava:** vlastní, rodiče přivedou své dítě na místo konání a osobně předají zodpovědnému trenérovi. Po skončení akce si dítě osobně vyzvednou.
- Přihlášení:** u vedoucího akce do 22.11. 2019 – počet míst omezen!!!
Nutno odevzdat i vyplněnou a zákonným zástupcem podepsanou přihlášku. Tuto je možno zodp. trenérovi zaslat i naskenovanou mailem nebo po předchozí registraci doručit v den nástupu.



1. JUDO CLUB Baník Ostrava o.s.

Poznámka: platbu proveďte převodem na účet klubu do termínu přihlášení (22. 11. 2019)

Co nezapomenout sbalit dětem:

Kartičku zdravotní pojišťovny, vyplněnou přihlášku, potřebné léky s popisem jejich užívání, průkazku na MHD, oblečení dle počasí, kimono, spacák, malý polštář, oblečení na spaní, přezůvky, sportovní oblečení, plavky, trička na převlečení, hygienické potřeby, případně karimatku pod spacák. Přiměřené kapesné.

MOBILY NECHTE DĚTEM DOMA.

Zodpovědný trenér: Marek Dryšl, tel. 604650727, e-mail: marekdrysl@1jcbo.cz

V Ostravě 7. 9. 2019

Zpracoval: Marek Dryšl

Sponzoři našeho klubu

