

POZVÁNKA K LETNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU

Żywiec (POL) 17. 8. 2019 – 28. 8. 2019

ODJEZD A PŘÍJEZD:

- Odjezd v sobotu 17. 8. 2019 v 8.00 hod od DK Vítkovice/ DK města Ostravy.
- Příjezd ve středu 28. 8. 2019 před DK Vítkovice/ DK města Ostravy cca v 10.00 hod

UBYTOVÁNÍ:

- - Zespół szkół mechaniczno - elektrycznych, Komisi Edukacji narodowej 3,34-300 Żywiec, web: zsme. Zywiec.pl, tel. +48 33 86 20 05 30

PROGRAM:

- V průběhu judo campu bude na programu: randori, získávání fyzické kondice, získávání technicko- taktické dovednosti judo, běh, plavání, sportovní hry.
- cyklistika
- Na campu budou přítomni judisté z AZS Opole, Źelezo Hranice, Polonia Rybnik, GKS Czarny Bytom a další.

OBLEČENÍ:

- Oblečení na volný čas dle vlastní potřeby

S SEBOU:

- Kimono na trénink, nejlépe 2x, věci na trénink venku, plavky, běžecké boty, přezůvky
- **Cyklistické horské kolo, cyklistickou přilbu, náhradní duši na kolo**
- Občanský průkaz (PAS), karta pojištěnce, přiměřený finanční obnos, při užívání osobní léky s návodem k používání, osobní hygienu

TRENÉŘI:

- Dušan Koza
- Miroslav Hvozdovič