

Soustředění 2014 – SOPKo

Sraz účastníků:

Pondělí 25. 8. 2014 v 16:00 hodin

ve vestibulu plaveckého stadionu Kolín nebo před vchodem na venkovní bazén

Ukončení soustředění:

Pátek 29. 8. 2014 v 14:30 hodin

ve vestibulu plaveckého stadionu Kolín nebo před vchodem na venkovní bazén

Program soustředění:

2 až 3 x denně bazén podle věku

2 x denně suchá příprava (tělocvična, fitness, běh)

Stravování:

restaurace Vodní svět Kolín

Ubytování:

ve vlastních stanech

Doporučený seznam věcí:

Oblečení: - spodní prádlo

- ponožky
- trička
- kraťasy
- tepláková souprava
- dlouhé kalhoty
- svetr
- bunda (šustákovka)
- kšiltovka
- pláštěnka

Věci na plavání a sport:

- plavky (čím víc, tím líp)
- plavecké brýle
- plaveckou čepičku – 2x
- protahovací gumu (přípravka nemusí)
- švihadlo
- karimatka

Boty:

- tenisky do tělocvičny
- sportovní boty (na běhání)
- pantofle na bazén

Osobní věci: - věci osobní hygieny

- ručníky 2 až 3
- karimatku (lehátko)
- spacák

Přípravka:

- zábavu pro osobní volno (knížka, blok, pastelky, karty atd.)
- léky (pokud dítě užívá) s popisem
- dle počasí opalovací krém
- holky gumičky do vlasů
- baterku

Za mobily a jiné cennosti nezodpovídáme!