

## Sportovní soustředění



Zveme Vás a členy Vašich oddílů na sportovní soustředění s mez. instr. Mohamedem Baltičem, které proběhne ve Sportovně-rekreačním areálu ve Zbraslavicích od 9. - 11. 9. 2011.

Pro všechny účastníky je kromě tréninků s panem Baltičem připravená i sauna, zvláštní trénink pro nositele černých pásů, samozřejmě all exclusive raut po celé tři dny.

Soustředění se může zúčastnit každý kdo má minimálně žlutý pás a dosáhl věku minimálně 10 let, výše pásu ani věk omezený není.

Areál ve Zbraslavicích je opět upgradovaný je zde mnoho možností jak si to opravdu užít a to od horolezecké stěny, Tarzan-parku, čtyřkolek, hřišť i možnost tandemového seskoku nebo výlet letadlem a mnoho dalšího.

Cena za soustředění je 1 800,- Kč v ceně je zahrnuto ubytování ve Sport-hotelu pátek až neděle, plná penze all inclusive pátek až neděle, tréninky s mez. Instruktory, sauna.

Začátek soustředění je v pátek ve 21.00. Je možné přijet dříve.

Konec soustředění je v neděli ve 14.00. Je opět možné setrvat v areálu i déle.

### Program:

#### **Pátek 9. 9. 2011.**

21. 00 Nástup, seznámení s programem, občerstvení.

22. 00 Večerka

#### **Sobota 10. 9. 2011**

9.00 snídaně

10.00 – 11.30 první trénink s mez. Instr. Mohamedem Baltičem

12.30 – 13.30 oběd

15.00 – 16.30 druhý trénink s mez. Instr. Mohamedem Baltičem

18.00 – 19.00 večeře

19.30 – 20.30 třetí trénink s mez. Instr. Vladimírem Machotou

20.30 – 22.00 sauna

22.00 – večerka,

#### **Neděle 11. 9. 2011**

9.00 snídaně

10.00 – 11.30 první trénink s mez. Instr. Mohamedem Baltičem

12.30 – 13.30 oběd

Deadline pro uzávěrku přihlášek je nejpozději do středy 7. 9. 2011 do 20.00. Přihlášky osobně svému trenérovi, nebo emailem na [cz.itf@seznam.cz](mailto:cz.itf@seznam.cz), nebo sms, tel: 728 40 82 18, 606 472 272.

Těšíme se na Vás

mez. Instr. Mohamed Baltič a mez. Instr. Vladimír Machota

