

# POKYNY

## HURÁ, JEDEME NA TÁBOR 2019

### TÝDENNÍ PŘÍMĚSTSKÉ SOUSTŘEDĚNÍ POLE SPORT

**Začátek:** v 8 hod v POLE STUDIU NYMBURK

**Konec:** v 16 hod tamtéž

**Adresa:** Palackého Třída 449, Nymburk, bývalý městský úřad

#### Co byste měli učinit ještě před vypuknutím tábora:

- Odeslat finance za PT ☺
- Zaplatit členské příspěvky 200 Kč převodem na účet, vyplnit a odevzdat členskou přihlášku (pokud ještě nejste členy z minulých let).
- Vyplnit bezinfekčnost a odevzdat nejpozději v den nástupu.
- Vyplnit a odevzdat Souhlas se zpracováním osobních údajů – formulář ke stažení na webu, případně vyplníte při nástupu.

#### Co byste asi tak měli vědět, než dorazíte na tábor:

- **Program:** Tělocvična s tyčemi 1-2x denně, dopolední trénink pro všechny, odpolední pro starší určitě, pro mladší dle fyzického stavu. K dalším sportovním aktivitách bude patřit akrobacie na šálách, kruhu, hrazdě, létající tyči. Ve středečním „výletu“ bychom rády zvládly tradičně balanční cvičení na slick lině, trampolíně a další programové novinky jako aqua zorbing☺ Mimo trénink v tělocvičně se budeme trochu učit☺ A to názvosloví cviků a triků

##### Program všeobecně:

- dopoledne: tyče/kruhy/výtvarka či hry
- odpoledne: hřiště/Tortuga/Tyršák
- **Jídlo:** Na obědy budeme chodit pravděpodobně do Panoramy, jinak pítí a svačinky s sebou
- **Pitný režim:** k dispozici bude šťáva, ale je potřeba nosit lahvičky!!!

#### Co všechno s sebou nutně:

- **bezinfekčnost, okopírovanou průkazku pojištěnce!!!**
- **léky, které dítě užívá v době tábora**
- tréninkové oblečení do tělocvičny, kostýmy na vystoupení, náhradka oblečko, cvičky, láhev na pití. Kdo nemá našité tréninkové od firmy Touche, tak si vezme to, co nosí běžně na tréninky.
- bílé bavlněné tričko, které si budeme zdobit
- pevný batoh na výlety, aby se do něj vešla svačinka a pití
- krém na opalování, sluneční brýle, repelent proti hmyzu



POKUD MÁTE OTÁZEK, prosím kontaktujte mě na 606 846 048 ☺