

FZ FORZA

WWW.FZFORZA.CZ



Badminton Camp

15.-19.2.2010

program soustředění:

Pondělí 15.2.2010

15.00 - 16.30 Badminton (Lukáš Kroc)
18.45 - 19.45 Schwinn Cycling (Veronika Novotná) /pití zdarma/

Úterý 16.2.2010

10.00 - 11.00 Heat 1.skupina (Sáva Vaško) /pití zdarma/
10.00 - 11.00 Fitness 2.skupina (Lukáš Kroc)
11.00 - 12.00 Heat 2.skupina (Sáva Vaško) /pití zdarma/
11.00 - 12.00 Fitness 1.skupina (Lukáš Kroc)
15.00 - 16.30 Badminton (Lukáš Kroc)
20.00 - 21.00 Step mix (Lenka Žaloudková) /pití zdarma/

Středa 17.2.2010

10.00 - 12.00 Psychologie (PhDr.Zdena Pavlíková)
15.00 - 16.30 Badminton - čtyřhra (Lukáš Kroc)
17.30 - 18.30 Bazén (Lukáš Kroc)

Čtvrtek 18.2.2010

12.30 - 14.00 Badminton (Lukáš Kroc)
16.00 - 17.30 Badminton 1.skupina - dvouhra (Lukáš Kroc)
17.30 - 19.00 Badminton 2.skupina - dvouhra (Lukáš Kroc)

Pátek 19.2.2010

10.00 - 11.00 Trampolíny (Dáša Hrabovská) /pití zdarma/
11.30 - 12.30 T-Bow (Dáša Hrabovská) /pití zdarma/
15.30 - 17.00 Badminton (Lukáš Kroc)

Cena: 1.150,- Kč (cena zahrnuje profesionálně vedené tréninky zaměřené na badminton i kondiční a relaxační činnost, míče, pronájem sportovišť a pití /kromě badmintonu, bazénu, psychologie a fitness/; tréninky badmintonu budou probíhat v hale TJ Lokomotiva 5 kurtů, v bazénu Aquadromu Most, psychologie ve 4.ZŠ Most, ostatní aktivity v Tornádu du Most)

Počet účastníků: maximálně 20 hráčů

Přihlášky: nejpozději do pátku 12.2.2010 (přihlášení je platné pouze po odevzdání vyplněného formuláře přihláška na soustředění a připsání výše uvedené částky pod správnými symboly na účet klubu)

PhDr.Zdena Pavlíková (psychologie)

Dáša Hrabovská (T-Bow, trampolíny)

Sáva Vaško (Heat)

Veronika Novotná (Schwinn Cycling) Lukáš Kroc (Badminton, fitness, bazén)

trénérský tým