

Otužilí delfíni 2024/2025

Oddíl pro kluky, kteří chtějí posílit svou imunitu otužováním a zároveň se připravovat na OCR

Schůzky probíhají v pátek od 15:00 hodin - konec většinou kolem 16:30

První schůzka se uskuteční 13. 9. 2024 na zahradě na adrese Vltavská 751

Co kluky čeká: otužovací OCR trénink (celoročně bez trika, kratásky/plavky), otužování vzduchem (otužovací rozcvičky a cvičení, hry, výlety), vodou (koupání ve Vltavě, rybnících, v bazénku, studené sprchy), sněhem, saunování, chodíme také do kryokomory.



Co s sebou: plavky/kratásky, ručník, boty na namočení na OCR trénink, pití.

Pro koho je oddíl určený: kluci 1. - 8. třída

Cena: 500 Kč/pololetí



První pololetí je splatné do 15. 10. 2024, druhé pololetí je splatné do 15. 3. 2025

Platba je možná hotově nebo na účet 1027473785/5500

Více informací: Roman Kotlín ☎ 605 757 026 📧 roman@lagunino.cz

Vyplněnou spodní část přihlášky, necht' prosím dítě přinese na první schůzku.

Otužilí delfíni 2024/2025

Jméno dítěte: Datum narození:

Adresa bydliště:

Telefon na rodiče: E-mail na rodiče:

Svým podpisem souhlasím s účastí dítěte na otužovacích aktivitách, s otužováním a saunováním dítěte.

Beru na vědomí, že OCR je rizikovým sportem a může dojít ke zranění dítěte!

Souhlasím s tím, že dítě otužovací OCR tréninky absolvuje pod dohledem vedoucích na vlastní nebezpečí!

Dítě bude odcházet: **samo - v doprovodu**

Dítě k plavání: **potřebuje - nepotřebuje** plavecké pomůcky

Datum:

Podpis zákonného zástupce: