

**INFORMACE
TRÉNIKY SKOKŮ DO VODY
ZÁŘÍ 2024 – ČERVEN 2025**

Chtěli bychom vás tímto informovat o trénincích skoků do vody klubů **USK Praha a Slavia Praha** v sezóně **září 2024 – červen 2025**.

Prosím rodiče dětí, které již nebudou ve skocích pokračovat, aby nám to oznámili.

1) Začátek tréninků

Bazén Podolí – Praha 4	USK Praha	2.9.2024
Bazén Slavia – Praha 10 - Eden	Slavia Praha	2.9.2024

2) Časy tréninků

Dny	PODOLÍ		SLAVIA EDEN	
	sucho	voda	sucho	voda
PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	15:00 - 17:00	14:00 - 15:00
			16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
ÚTERÝ	17:00 - 18:15	18:15 - 19:30	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
STŘEDA	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	15:00 - 17:00	14:00 - 15:00
			16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
ČTVRTEK	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	15:00 - 17:00	14:00 - 15:00
			16:00 - 17:00	17:00 - 18:00
PÁTEK	17:00 - 18:00	18:00 - 19:30	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00

- Suchá příprava gymnastická tělocvična / fitness – dle individuální dohody

3) Tréninkové skupiny + počty tréninkových dnů

1. REPRESA 5x týdně
2. SCM 3-4x týdně
3. **Pokročilí - dny tréninků budou určeny dle individuální dohody s trenéry**
 USK Praha 2-3x týdně
 Slavia Praha 2-3x týdně
4. **Začátečníci - dny tréninků budou určeny dle individuální dohody s trenéry**
 USK Praha 2x týdně
 Slavia Praha 2x týdně

Náhrada za neabsolvované tréninky je možná pouze v závažných případech a po dohodě s trenéry.

4) Příspěvky na tréninkovou činnost

Období 09. - 12.2024	1 měsíc - Kč	4 měsíce - Kč
1 dítě	1 800	7 200
Sourozenci - 2 děti	3 200	12 800
Sourozenci - 3 děti	4 200	16 800

Příspěvky na rok 2025 se mohou změnit v závislosti na aktuálních cenách nájmu bazénů.

5) Soutěže v ČR v 2024

19. - 20.10.2024	Memoriál Ády Maitnera - Pořadatel: Klub Slavia Praha	Praha Eden Slavia - ČR	1m, 3m - M, Ž, A, B, C, D, E, F, G, masters
14.12.2024	Vánoční pohár - Memoriál Dr. Marie Čermákové - Pořadatel: Klub Slavia Praha	Praha Eden Slavia - ČR	1m, 3m - M, Ž, A, B, C, D, E, F, G, masters
23. - 24.11.2024	OPEN MČR - zimní - Pořadatel: UNI Brno	Brno Lužánky - ČR	1m, 3m, věž - M, Ž, A, B, C, D, E, F, G, masters

6) NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

Přihlásit se mohou děti od 5 do 9 let. Podmínkou je, že musí umět plavat, nesmí se bát vody a výšek. Výhodou je předchozí gymnastická průprava.

První zkušební hodinu je nutno dohodnout s některým z trenérů. Po absolvování zkušební hodiny bude zájemce přiřazen k trenérovi.

7) Informace o aktualitách, změnách tréninků, soutěžích a kontakty najdete na webových stránkách:

USK Praha <http://divinguskpraha.cz>

Slavia Praha <https://www.skokydovodypraha.cz>

Pokud byste chtěli dostávat upozornění na změny a aktuality, přihlaste se prosím na stránkách k odběru novinek.

Pokud se dítě nebude moci tréninku zúčastnit, prosíme o zprávu SMS, mailem, nebo do komentářů na webové stránce oddílu. Pomáháte nám tím zajistit bezpečnost vašich dětí.

Děkuji a těšíme se na vás

Hanka Novotná & team trenérů USK Praha + Slavia Praha