



JUDO CLUB SLÁVIA STU BRATISLAVA

Bratislava 10. 05. 2014

VEC:

Kondičné tréningy v mesiacoch júl – august 2014

Kedy: 2 x týždenne v mesiaci **júl**, **PO - STR**, v čase **18,30 – 20,00 hod**
2 x týždenne v mesiaci **august**, **PO – STR**, v čase **08,30 – 10,00 hod**

Kde: Júl – atletický štadión FTVŠ UK
August – areál Kuchajda

Tréneri: v mesiaci **júl** – tréner Miloš Štefanovský a Stanislav Kraček
v mesiaci **august** – tréner Braňo Babic a Stanislav Kraček

Pre koho sú tréningy: všetci členovia Judo klubu Slávia STU Bratislava **starší ako 10 rokov**
vrátane rodičov ☺

Obsah tréningov: všeobecná kondičná príprava, atletická abeceda, behy, skoky, hody, vrhy, posilňovanie s ľahkými hmotnosťami a vlastným telom, kompenzačné zdravotné cvičenia a strečing.

Cena za jeden mesiac: 25 € / osoba

Termín nahlásenia záujmu a úhrady tréningov:

do 15. 06. 2014 u trénera Miloša za mesiac júl

do 15. 06. 2014 u trénera Braňa (Zorka) za mesiac august

PRIHLÁŠKA NA KONDIČNÉ LETNÉ TRÉNINGY **(odovzdať trénerovi Milošovi)**

Meno a priezvisko:

Mám záujem o tréningy v mesiacoch (zakrúžkujte)

02. – 30. 07. 2014 (18,30 – 20,00 hod)

04. – 27. 08. 2014 (08,30 – 10,00 hod)

Tel. kontakt:

Podpis zákonného zástupcu: