

# Letní taneční soustředění KAT Zbraslav 2017 pro juniory a dospělé

Vyučovat budou profesionální Mistři ČR STT - Martin Houška a Andrea Třeštíková  
Pohybovka – profi trenér Martin Kolda

**Termín:** 24.-27.srpna 2017

**Místo:** Sokolovna Zbraslav



## **PRO KOHO JE SOUSTŘEDĚNÍ URČENO?**

Soustředění je určeno pro juniorské páry třídy C,B a dospělé CBAM. Budou se tedy učit jak omezené tak i neomezené variace ☺

## **Cena: 2100 Kč**

Cena zahrnuje: kurzovné, pohybovky pod vedením profi trenéra, strava (svačina,oběd,svačina,večeře), pitný režim, možnost přespání v sokolovně (snídani budeme řešit pouze s lidmi, kteří přespávají)

**ZAHÁJENÍ:** Čtvrtek 24.8. v 9.00

**UKONČENÍ:** Neděle 27.8. v 18.00 h

## **Program:**

- Vedené hodiny tance – každý den 2x 2,5h
- Pohybová a kondiční příprava – 2x denně pod vedením profesionálního trenéra Martina Koldy
- Hry – vybíjená, volejbal, pink-pong (pálky s sebou!)
- Společenské aktivity – koupání v Radotíně, oheň + kytara

## **Přihlášky a platba:**

Obojí nejpozději do 10.června 2017. Přihlášení emailem.

Celou částku uhradte na účet T.J.Sokol Zbraslav: 0126662309/0800 + do zprávy „Taneční soustředění a jméno“

**Těšíme se na super taneční zážitky s vámi všemi!**

**Lenka a Miroslav Šerákovi**

**Tel: 605/959740, 605/012692**

**Email: [tanec.serakovi@gmail.com](mailto:tanec.serakovi@gmail.com)**

## Soustředění – praktické informace

### **Co s sebou:**

- ✓ Taneční obuv na standard
- ✓ Tréninkové taneční oblečení (dostatek triček)
- ✓ Sportovní obuv do tělocvičny
- ✓ Sportovní oblečení a obuv na venkovní aktivity (rozcvička, hry...)
- ✓ Láhev na pití !
- ✓ Švihadlo – ideálně s bužírkou (pokud nemáte, půjčíme erární)
- ✓ Plavky
- ✓ Zápisník a tužku
- ✓ Kartičku pojišťovny (nebo kopii)
- ✓ Léky dle vlastní potřeby
- ✓ Velkou osušku, malý ručník na sál
- ✓ Spacák a karimatku na přespání
- ✓ ... a hlavně dobrou náladu!

Kdybyste potřebovali další informace, či zkontaktovat příjezd-odjezd, neváhejte kdykoliv zavolat nebo mailovat!

Hezké prázdniny a těšíme se na viděnou!

**Lenka a Míra Šerákovi**

**Tel: 605 959 740, 605 012 692**

**Mail: tanec.serakovi@gmail.com**

