

# BUD INLINE OSTRAVA

## TRÉNINKY PRO ČLENY KLUBU



### ZÁKLADNÍ INFORMACE

Pravidelná činnost pro členy našeho klubu slouží zároveň i jako nábor z řad veřejnosti. V případě, že jste středně pokročilí až pokročilí bruslaři, rádi vás uvidíme na tréninku. Bruslíme pravidelně úterky a čtvrtky a každou druhou neděli v období září – prosinec a únor – červen. Sraz je alespoň 10 minut před začátkem lekce. Na každý trénink je nutné se přihlásit, abychom měli přehled o počtu účastníků. Doporučujeme přihlásit se na delší dobu dopředu. Omluvenky přijímáme sms zprávou na telefonní číslo 778 485 620 V případě jakýchkoli změn (z důvodu počasí, akcí, svátků atd.) vás budeme informovat také prostřednictvím sms zprávy. Termíny a informace o místě konání události naleznete v Kalendáři nebo přímo v Rezervačním formuláři. Rezervujte si své místo včas.

**POZOR!!!** Pro začátečníky a mírně pokročilé je podmínkou absolvování odpovídajících kurzů (INdivindy, Bezpečně s Bruslíkem pro děti a Víkendovky pro děti) k pozdější registraci do klubu.

### PROGRAM

Systematický, kontinuální a komplexní rozvoj. Neprofilujeme děti od útlého věku, naopak dáváme jim možnost rozvíjet se všemi směry, aby si následně samy zvolily, co je baví. Doplňkově chodíme také na horolezeckou stěnu, bazén či kolo. Úterky a čtvrtky jsou zaměřeny na freestyle, speedskating a pump track. Neděle pak patří hrám a soutěžím na kolečkách.

### ČASOVÝ HARMONOGRAM

SRAZ TROJHALÍ/SAREZA

PŘEZUTÍ A ORGANIZACE

WARM UP

VÝUKA INLINE BRUSLENÍ

UKONČENÍ TRÉNINKU

### CENA TRÉNINKU: 100KČ\*

1 – 1,5 hodin výuky inline bruslení

1x instruktor

Hry a soutěže

\*cena pro veřejnost, pro členy klubu je aktivita v rámci členství, platí se pololetně (více v sekci Klub na [www.budinline.cz](http://www.budinline.cz))