

# DOPORUČUJEME !!!!!

LTK Teplice organizuje regenerační – kompenzační plavání v Aquacentru v Teplicích pod vedením Bc. Zity Reichertové pro děti PLAVCE od 9-ti let.

## Pondělní regenerace

**Sraz je každé pondělí od 6.4. – 22.6.2015 v Aquacentru v Teplicích**

### **Časový program :**

**17.45hod.** Sraz ve vstupní hale – předání dětí

**18.00hod.** Začátek plaveckého tréninku

**19.00hod.** Konec plaveckého tréninku

**19.15hod.** Sraz ve vstupní hale – předání dětí

### **Náplň plaveckého tréninku :**

Regenerační plavání s pomůckami i bez nich.

Posilování proti odporu vody.

Regenerace.

**Veškeré informace :** Bc. Zita Reichertová 602 838 676