

Zpráva č. 19/2016

- 1. Kontrola úhrad oddílových příspěvků potvrzení o platbě.**(je možné, že byl chybně uveden v. s. pozor u plateb poštou je nutno identifikovat zprávou pro příjemce:
Duben – červen 2016 Škorpíková, Benešová,
- 2. Naše oddílové webové stránky www.fitstudiod.cz pravidelně sledujte a doplňte údaje závodníka do profilu a fotky (aktualizujte si je). POZOR někdo nemá fotku!!!**
- 3. Zkontrolujte si platnost sportovní prohlídky!!! Včas se na novou závodní sezonu objednejte, jedná se o zdraví!!!
V ISL příspěvek klubu 300Kč – nahlásit při prohlídce**
Současné ceny jednotlivých typů vyšetření jsou následující:
 - SP1 (sportovní lékařská prohlídka bez zátěžového testu) = 750 Kč
 - SP2 (sportovní lékařská prohlídka se zátěžovým testem – ergometrie bez spirometrie) = 1600 Kč
 - SP3 (sportovní lékařská prohlídka se zátěžovým testem spiroergometrie) = 2500 KčForma úhrady: 300 Kč faktura klub, zbytek hradí závodník sám na recepci ISL
- 4. Závazně objednané dresy doplatek a kamínky uhradit**
Petite senior kamínky 4.600 tj. 1.150 na osobu, doplatí proti původnímu 767 tj. 383 Martínková
- 5. Úhrady startovního neuhrazené startovné – závodník nebude pro rok 2017 registrován ve FISAF a nebude mu hrazen příspěvek na sportovní prohlídku**
Startovné se hradí vždy v pátek při generálce před závody!!!
3-4.4. Semily (170) **Martínková, Gregorová,**
30.4.-1.5. Ostrava (170) **Škorpíková,**
7-8.5. Zlín (170) **Lea P.,**
Mistry s mistry Liberec (150) **Kája L,**
14-15.5. Petřiny (170) **Kája L., Katka M.,**
11. 6. I. VT Havlíčkův Brod **Klára G., Natálie Š**
Startovné ME – převodem na účet 1.082 Kč **Benešová**
24. -25. 9. II. a III. VT Praha Petřiny **Klára Š.,**
MČR Praha 1.-2,10. **Katka M., Landová, Kučerová, Tydlitátová,, SA: Markéta R., Katka M.,**
Louny 8-9. 10. **Katka M 2x, Katy, Kája L., Natálie Š.**
16. 10. MM Český Brod 100 **Magda D., Nikola N., Any**
22. 10. MM Pardubice 100 **Lucie M., Petra S., Naty V., Lea., Katka D., Any.,**

5.-6. 11. České Budějovice Terka Sv., Klára G., Any R., Natálie Š., Kája L., Markéta, Vendy, Bára Be., Lucie A., Dana., Katka M., II. a III. VT Mladá Boleslav 12-13.10. Daniová, Podoubská, Nikola N., Startovné MS převodem 1.082: Ajchlerová, Králová, Martínková

6. Přihlášky září- prosinec zatím neodevzdala:

Sedláčková, Rousková, Nováková, Brunclíková, Gregorová, Šušová, senioři

7. Oddílové příspěvky – zkontrolujte uhrazení za září až prosinec

Zatím neuhradily: Benešová, Koblerová, Králová, Škorpíková, Tydlitátová,

8. Závodníci uvedení v bodě 1, 3, 4, 5, 6, 7 nebudou registrováni pro rok 2017

9. Všichni závodníci si nosí vlastní švihadla na tréninky!!!!

10. Ples klubu se koná v sobotu 21. 1. 2017 od 18 hodin v Zelandu

Zeleneč, děkujeme za dárky do tomboly info:

web.fitstudiod@seznam.cz

Tréninky: Úterý a středa podle rozvrhu

Čtvrtek 16 - 18 stepy kadetky

16 – 17 děti mladší a starší

Mini besídka 18 – 18,30 děti a kadetky

Pátek děti – mají volno

16 – 18,30 SA2 Míša/Iva

Tréninky v pondělí 2. 1. 2017

10 – 11 Děti mladší - Dáša

Děti starší - Michal

11 – 12 Trio Lea, Lucka, Nikola - Míša

11 – 12 SA přípravka, Fox, Týna K., Bebe, Jana H., - Dáša/Michal/Žofie

12 – 14 stepy kadet - Dáša

14 – 16 Fitness petite kadet - Dáša

Senior SA tým -

16 – 20 SA 2 Míša/Iva

Tréninky v sobotu 7. 1. 2017

10 – 11 Děti mladší - Dáša

Děti starší - Michal

11 – 12 Trio Lea, Lucka, Nikola - Míša

11 – 12 SA přípravka, Fox, Týna K., Bebe, Jana H., - Dáša/Michal/Žofie

12 – 14 stepy kadet - Dáša

12 – 13:30/14 Stepy junior petite Míša/Iva

14 – 16 Fitness petite kadet, SA 2 - Míša/Iva

- 11.**Nyní je období pro všestranný objemový trénink doplněný regenerací a rehabilitací. Doporučuji plavání, dechová cvičení zadaná z ISL a cviky doporučené z fyzioterapie.

- 12.** Návrhy dresů jsou u trenérek, závazné objednávky odevzdejte do 6. ledna 2017.

21. 12. 2016