



**Medzinárodné krasokorčuliarske sústreďenie
pre krasokorčuliarov všetkých kategórií**

Zimný štadión CROW ARÉNA Košice

I. turnus 09. – 15.07.2017
II. turnus 16. – 22.07.2017

Hlavní tréneri:

Tréning na ľade: **Dmitriy DMITRENKO**
Iveta REITMAYEROVÁ

Balet: **Libor HLAVÁČEK**

Vedúci sústreďenia/hlavný organizátor :

Hana Tócziková mobil : +421 905 428 60

Program sústreďenia:

7 dňové sústreďenie – tréningový proces

I. turnus začiatok v nedeľu 09.07.2017 poobede
ukončenie v sobotu 15.07. 2017 poobede

II. turnus začiatok v nedeľu 16.07.2017 poobede
ukončenie v sobotu 21.07. 2017 poobede

skupina A

- 17 tréningových jednotiek na ľade (z toho 12 tréningových jednotiek pod vedením hlavného trénera, ostatné hodiny - rozkorčuľovanie s hlavným trénerom a s vlastnými trénermi , prípadne objednané lekcie s hlavným trénerom)
Tréningová jednotka trvá 45 min.

- 10 tréningových jednotiek	I. turnus	2 x denne balet
	II.turnus	1 x relaxačné a spinálne cvičenia
		1 x Off Ice

- možnosť objednania si individuálnych hodín s trénermi alebo choreografie programov za poplatok

- za poplatok je možnosť objednania si masáže, fyzioterapiu, prípadne saunu

skupina B

- 15 tréningových jednotiek na ľade (z toho 10 tréningových jednotiek pod vedením hlavného trénera, ostatné hodiny - rozkorčuľovanie s hlavným trénerom a s vlastnými trénermi , prípadne objednané lekcie s hlavným trénerom)
- Tréningová jednotka trvá 45 min.

- 10 tréningových jednotiek	I. turnus	2 x denne balet
	II.turnus	1 x relaxačné a spinálne cvičenia
		1 x Off Ice

- možnosť objednania si individuálnych hodín s trénermi alebo choreografie programov za poplatok

- za poplatok je možnosť objednania si masáže, fyzioterapie prípadne sauny

Platba za tréningový proces : skupina A 190 €

skupina B 170 €

Možnosti ubytovania a stravovania:

City Hotel Košice

Vodárenská 646/6, 040 01 Košice - Sever (6 min. peši)
6 x ubytovanie + 6 x plná penzia (raňajky, obed, večera) **180 €**

Hotel Štadión

Lokomotíva a.s. Čermel'ská 1, 040 01 Košice (5 min. peši)
6 x ubytovanie + 6 x plná penzia (raňajky, obed, večera) **165 €**

Inštitút veterinárnych lekárov (IVVL)

Cesta pod Hradovou 11/A, 040 01 Košice (6 min. peši)
6 x ubytovanie + 6 x plná penzia (raňajky, obed, večera) **165 €**

Prihlášky je potrebné zaslať do 15.04.2017 na adresu figureskatingcamp@gmail.com

Po potvrdení prihlášok Vám bude zaslaná informácia k platbe obsahujúca číslo účtu, na ktoré bude potrebné uhradiť platbu za camp **do 15.05.2017** .
Všetky bankové poplatky hradí plátca

V cene nie je zahrnuté :

- poistenie účastníkov
- náklady na vlastného trénera
- náklady na dohodnutého trénera v prípade neúčasti vlastného trénera
- 1 x ubytovanie a plná penzia medzi turnusmi

Upozornenie:

- Ak sa potvrdený účastník nemôže zúčastniť sústredu, poplatok za ľadovú plochu mu bude vrátený až po obsadení jeho miesta náhradníkom
- Účastníci prihlásením sa na toto sústredenie berú na vedomie, že usporiadateľ nezodpovedá za možné zranenie.
- Každý účastník MUSÍ mať so sebou zdravotné poistenie, ktoré je platné na území SR
- Účasť na tejto akcii je na vlastné nebezpečenstvo