

# Otužilí delfíni

Oddíl určený klukům, kteří chtějí posílit svou imunitu otužováním a zároveň se připravovat na OCR

Otužovat se budeme v pátek od 15:00 hodin – konec většinou kolem 16:30

První schůzka se uskuteční 8. 9. 2023 na zahradě na adrese Vltavská 751

**Co děti čeká:** otužovací OCR trénink (celoročně bez trika, kratšasy), otužování vzduchem (otužovací rozcvičky a cvičení, hry, výlety), vodou (koupání ve Vltavě, rybnících, v bazénku, studené sprchy), sněhem, chodíme také do kryokomory a sauny.



**Co s sebou:** plavky, ručník, boty na namočení

**Pro koho je oddíl určený:** kluci 1. – 7. třída

**Cena:** 500 Kč/pololetí



Více informací: Roman Kotlín ☎ 605 757 026 ✉ [roman@lagunino.cz](mailto:roman@lagunino.cz)  
Vyplněnou spodní část přihlášky, necht' prosím dítě odevzdá na první schůzce

## Otužilí delfíni 2023/2024

Jméno dítěte: ..... Datum narození: .....

Adresa bydliště: .....

Telefon na rodiče: ..... E-mail na rodiče: .....

Svým podpisem souhlasím s účastí dítěte na otužovacích aktivitách a otužováním dítěte.

**Beru na vědomí, že OCR je rizikovým sportem a může dojít ke zranění dítěte!**

**Souhlasím s tím, že dítě otužovací OCR tréninky absolvuje pod dohledem vedoucích na vlastní nebezpečí!**

Dítě bude odcházet: **samo** – v doprovodu

Dítě k plavání: **potřebuje** – **nepotřebuje** plavecké pomůcky

Datum: .....

Podpis zákonného zástupce: .....