

Otužilí delfíni 2025/2026

Oddíl pro kluky, kteří chtějí posílit svou imunitu otužováním a zároveň se připravovat na OCR

Schůzky probíhají v pátek od 16:00 hodin – konec většinou kolem 17:30

První schůzka se uskuteční 19. 9. 2025 na zahradě na adrese Vltavská 751

Náplň oddílu: otužovací OCR a ninja trénink (celoročně bez trika, krat'asy/plavky), otužování vzduchem (otužovací rozcvičky a cvičení, hry, běh), vodou (koupání ve Vltavě, v bazénku, studené sprchy, kád'), sněhem, saunování a vířivka, jezdíme také občas do kryokomory.

Co s sebou: plavky/krat'asy, ručník, boty na namočení na OCR trénink, pití.

Pro koho je oddíl určený: kluci 1. – 8. třída

Cena: nečlenové Lagunino OCR Teamu 1100 Kč/pololetí

členové Lagunino OCR Teamu 1000 Kč/pololetí

Pokud bude na kroužek Otužilí delfíni chodit dva a více sourozenců, mají nárok na slevu 10% z kroužkovného.



První pololetí je splatné do 15. 10. 2025, druhé pololetí je splatné do 15. 3. 2026

Platba je možná hotově nebo na účet 1027473785/5500

Více informací: Roman Kotlín ☎ 605 757 026 ✉ roman@lagunino.cz

Vyplněnou spodní část přihlášky, necht' prosím dítě přinese na první schůzku.

Otužilí delfíni 2025/2026

Jméno dítěte: Datum narození:

Adresa bydliště:

Telefon na rodiče: E-mail na rodiče:

Svým podpisem souhlasím s tím, že dítě se může účastnit všech otužovacích aktivit během celého roku; souhlasím s tím, že schůzky oddílu absolvuje celoročně pouze v krat'asích/plavkách. Dále souhlasím se saunováním dítěte a vstupem dítěte do vířivky.

Souhlasím s tím, že dítě otužovací 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: