

## 1. REBELSTYLE CAMP

### OPEN

Pro všechny skokany ve věku od 7 let, všech skokanských úrovní.

**5. 7. – 9. 7. 2021**

Hala Věry Čáslavské

Pod školou 447

252 28 Černošice

Lektoři z řad reprezentantů a trenérů Rebels O.K.

### KONTAKT

Mgr. Olga Kepková  
728 268 947

[www.rebelsok.cz](http://www.rebelsok.cz)  
[olga.kepkova@seznam.cz](mailto:olga.kepkova@seznam.cz)



### KORONA VIRUS

V případě, že vláda vydá nařízení o zrušení sportovních akcí na výše uvedený termín, finance vám budou vráceny na účet v plné výši.

## REBELS O.K.

Rope Skipping Czech Republic

### PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ

- 5 dní intenzivního tréninku od 8:30 – 17:00 hod
- Spousta her (agility, běžecké, kreativní, skokanské)
- důkladný stretching
- gymnastika v plně vybavené gymnastické hale se 2 trenéry
- nácvik skippingových dovedností (FS, speed)
- triky a tipy do pódiovek
- týdenní trénink na míru pro speed i FS
- outdoorové aktivity + piknik dle počasí
- jednoduché taneční i skippingové choreografie
- večerní párty s přespáním v tělocvičně
- možnost tréninků reprezentace – individuální přístup

### STRAVA

- svačina 2x denně (ovoce, zelenina), 5x oběd přímo v hale
- výborné občerstvení v Café Vera na vlastní náklady
- pitná voda v hale – k dispozici bude sirup pro všechny účastníky

### CENA

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| • 5 dní tréninku, svačiny, 5x oběd    | 3700 Kč |
| • jen 5 dní tréninku, bez jídla       | 3000 Kč |
| • doprovod, 5x oběd, vstup na trénink | 2600 Kč |
| • doprovod bez jídla, 1 den vstup     | 500 Kč  |

- Přihlášku prosím pošlete na e-mail [olga.kepkova@seznam.cz](mailto:olga.kepkova@seznam.cz) nejpozději do 5.6.2021. Na základě přihlášky vám budou zaslány další detaily a informace ke kempu.
- Program a dohled nad dětmi je každý den od 8:30 – 17:00 hod. Mimo tyto časy nemá organizátor za žádné účastníky zodpovědnost. Akce je prozatím plánována bez noclehů. O případné možnosti přespání v tělocvičně budeme informovat před akcí-dle aktuálních vládních opatření.

REBELS O.K. ROPE SKIPPING ŘEVNICE, z.s.