***Liberecký krajský svaz ČSOS***

**Pokyny**

**Seminář trenérů OB T3**

***Josefův Důl - Karlov***

Termín: **Seminář T3** 4.-6.3.2022 pátek (večer) - neděle (poledne)

Příjezd : v pátek 4.3. v 16.45 - 17.00

Místo: [Potkavárna u Havrana](https://mapy.cz/s/kucefuzofa) , Josefův Důl - Karlov

Ubytování: zajištěno na postelích v penzionu Potkavárna u Havrana

Stravování: plná penze, **prosím o sdělení (obratem) omezení, diety**

S sebou: - sportovní oblečení (dovnitř) pro ukázky kompenzačního a

 běžeckého cvičení + **karimatka!**

 - přezůvky

Ve volném čase (i když program je našlapaný) je možnost využití sauny.

Případné dotazy: Magda Rýdlová, mobil 607 708 954 nebo

**magda.rydlova@gmail.com**

Seminář organizuje oddíl Team Jizerky s podporou Libereckého krajského svazu ČSOS.