**Individuální soustředění Bedřichov**

Pro naše členy připravili na květen 2022 další soustředění v Jizerských horách a to přímo v Bedřichově. Jedná se nejenom o ozdravný pobyt na horách, ale i o možnost zvýšit fyzickou kondici dětí pohybem na zdravém vzduchu a v neposlední řadě děti zabavit pohybem, ve kterém bude hrát fotbal důležitou roli. Soustředění je pojato i jako příprava na další fotbalovou sezónu, ve které tým již bude hrát mistrovské zápasy. Na kluky opět čeká bohatý adrenalinový program,  který bude každé soustředění odlišný : cyklovýlety po Jizerské magistrále po asfaltových cestách i v přírodním terénu, bojová hra spojená s poznávací procházkou, zábavný kondiční outdoor trénink, fotbalové tréninky v hale v Janově nad Nisou, fotbalové zápasy a soutěže, návštěva Aquaparku v Jablonci nad Nisou, návštěva fotbalových ligových utkání v Jablonci či Liberci, sledování zápasů ve fotbale na O2 či Tipsportu, návštěva welness centra v penzionu UKO, bowling, tenis, nohejbal, fotbalová videa, v případě hezkého počasí koupání v nejvýše položené přehradě v České republice - v Černé Nise, návštěva významných míst Jizerských hor, bobová dráha v Janově nad Nisou a mnoho dalších akcí a atrakcí.

Každopádně garantujeme, že se Vám vrátí Vaše dítě výrazně fyzicky a mentálně posílené a nadšené.

Soustředění podporuje a našim dětem přispívá spolek FŠ Optimum Sport, z.s. a obecní úřad Jesenice pod vedením pana starosty Smutného.

Cena soustředění : 3 000,- Kč (příspěvek klubu a obce 500,- Kč/dítě/soustředění), cena pro rodiče členů FŠ 2 500,- Kč.

Středisko Bedřichov - Jizerské hory

* ubytování: apartmán v Bedřichově
* sportoviště: Jizerská magistrála, hala v Janově nad Nisou a ostatní sportoviště v okolí

Program soustředění

**Pátek:** Odjezd v 17,00 hodin (po tréninku) od ZŠ Zdiměřice.

**Sobota**: individuální program soustředění dle plánu a počasí

**Neděle:** individuální program soustředění dle plánu a počasí , odjezd v 17 hodin z Bedřichova, příjezd k ZŠ Zdiměřice ve 20 hodin.

Termíny individuálních soustředění viz **Týmůj.**

Cena pro nečleny fotbalové školy: **3 000,- Kč**

Cena pro členy fotbalové školy: **2 500,- Kč**:

půjčovné za horské kolo na 1-2 dny (400,- Kč), dopravu do Bedřichova a zpět (400,- Kč), 2x ubytování a plnou penzi (1 800,- Kč), pronájem sportovišť včetně sportovního vybavení (200,- Kč), regeneraci - Aquqpark či wellness (200,- Kč).

Určeno vždy pro 4 hráče (trénink a soutěže ve dvojicích, kapacita dopravy a ubytování).

Cena zahrnuje:

* dopravu tam i zpět, dopravu do Jablonce a zpět
* 2x ubytování v apartmánu přímo v Bedřichově včetně plné penze a pitného režimu
* 1 - 2x individuální trénink v hale v Janově nad Nisou (á 1,5 hodiny)
* 1 - 2x outdoor trénink na horském kole na Jizerské magistrále (á 3-6 hodin)
* pronájem haly v Janově nad Nisou a v Jablonci nad Nisou
* zapůjčení cyklistického vybavení (kolo), nutné vlastní cyklistické vybavení - helma, rukavice, vhodné oblečení
* individuální vedení trenérem, dozor po celou dobu soustředění, motivační program pro hráče fotbalu

Věci s sebou: oblečení a obuv do haly, oblečení na kolo + helma a rukavice, oblečení na pohyb v venku dle počasí, boty na běhání venku, plavky, kapesné 200 Kč, hotovost 2 500,- Kč, možno odeslat i na účet 517927044/5500.

Více na: www.jizerskaops.cz, www.adler-ski.cz, www.bazenjbc.cz., fotogalerie z minulých soustředění níže.

Organizuje: FŠ Optimum Sport, z.s.