

SOUSTŘEDĚNÍ FRÝDEK-MÍSTEK 9. 5. 2026 – 10. 5. 2026

Kdy?

9. 5. 2026 – 10. 5. 2026

Kde?

IMPROVE YOURSELF Academy, Křižíkova 1774, Frýdek-Místek

Začátek akce: V sobotu v 10:00

Konec akce (vyzvednutí dítěte): V neděli v 12:00

Doprava: Individuální.

Cena soustředění je 1 290 Kč s kompletním stravováním a pitným režimem (1x snídaně, 1x oběd, 1x večeře, 1x svačina)

V ceně je dále zahrnuto:

- Odměna pro trenéry, asistenty, zdravotníka a fotografa/kameramana.
- Nájemné + ubytování, překážky a vybavení, pomocný materiál, technika, administrativa.
- Drobné překvapení.

Počet účastníků?

Max. 35

S sebou?

Oblečení a boty na trénink (být připraven na vnitřní i venkovní prostředí)

Hygienické pomůcky

Karimatka + spacák

Průkaz zdravotní pojišťovny (může být i kopie)

Předběžný program:

Sobota:

- 10:00 – sraz před tělocvičnou
- 10:00 – 10:30 – přihlášky, platby
- 10:30 – 10:45 – základní informace + společné foto
- 10:45 – 11:00 – možnost nákupu parkourového oblečení a doplňků
- 11:00 – 12:30 – 1. workshop (zaměřen na technický rozvoj)
- 12:30 – 13:30 – oběd

- 13:30 – 14:30 – odpočinek (diskuze/přednáška na téma z oblasti parkouru)
- 14:30 – 16:00 – 2. workshop (zaměřen na technický rozvoj) / Možnost návštěvy rodičů (záleží vždy na počasí a aktuálním programu)
- 16:00 – 16:15 – svačina
- 16:15 – 17:45 – 2. workshop (zaměřen na technický rozvoj) / volný trénink s trenéry
- 17:45 – 18:45 – večeře
- 18:45 – 19:45 – promítání parkourových videí
- 19:45 – 20:00 – možnost nákupu parkourového oblečení a doplňků
- 20:00 – 21:00 – 3. workshop (zaměřen na fyzický a kondiční rozvoj)
- 21:00 – 21:30 – společné protahování
- 21:30 – 22:00 – večerní hygiena
- 22:00 – 00:00 – večerní klid (společný parkurový film)

Neděle:

- 7:30 – budíček
- 7:30 – 7:45 – ranní hygiena
- 7:45 – 8:30 – parkurový běh a ranní rozcvička
- 8:30 – 9:30 – snídaně
- 9:30 – 11:30 – dopolední workshop
- 11:30 – 12:00 – úklid tělocvičny a balení se
- 12:00 – konec soustředění

Těšíme se na Vás 😊
Tým Improve Yourself