



companyXsports

CREATE YOUR AMAZING SPORT PLAN

ADRENALINE EVENTS
GREAT SPORT COURSES
GUIDED BY PROFESSIONALS

SUMMER

Sport Program 2016

editorial

As the days get longer and warmer, you will become more and more tempted by outside activities. Company Sports Team has worked through the winter in order to prepare a Summer Sport Program that will help you to successfully start this summer season by being active. With our assistance, you can move your in-house sports culture to an entirely new level.

The idea to create Company Sports stemmed from our love and passion for sports. We would like to use our experience to spread this enthusiasm for sports further. We strongly believe that you will be able to appreciate our efforts as we are trying to make our dreams true. We hope you will enjoy each and every course and event we have prepared for you. Share your experience with us! We will appreciate your feedback in order to improve our services and give you the best possible experience.

On the following pages, we will introduce you to the details of our courses and events. A full list of activities is available on our website www.companysports.cz, where you can join us online and book both training courses as well as events. The website gives you access to an integrated system allowing you to make online reservations and to communicate with your trainer in case you fail to participate. It allows you to rate your coach and it will award you points for regular participation. The earned reward points can be used for discounts on the selected courses. Our integrated reservation system allows you to pay by credit card or Benefity.cz.

We are looking forwards to your joining our workouts and games!

Your Company Sports Team

Our Sport Program offers two kinds of sporting activity forms:

courses

Our courses are intended for those who enjoy regular training sessions of volleyball, soccer, yoga, Pilates, street workouts, and, other sports. We employ qualified coaches and referees in the vicinity of your company, who will guide you and supervise your training.

events

Our teambuilding events are, on the other hand, one-time getaways, such as sport related trips and workshops intended for you to have a great time, and to let you experience new adventures. We have prepared events in the heart of the Krkonoše Mountains - Sněžka, bike trips to Czech Canada Albeř, and Wellness Fit Weekends in the Jizera Mountains.

editoriál

Tak jako dny se budou stále prodlužovat a oteplovat, tak i nás to bude stále více lákat k větší aktivitě. Company Sports tým pracoval celou zimu na tom, aby pro Vás připravil letní sportovní program, který Vás rozhybe a postaví kulturu firemního sportu na úplně novou úroveň.

Nápad Company Sports vznikl z našeho nadšení a lásky ke sportu. A díky nabytým zkušenostem bychom toto nadšení chtěli šířit dál. Věříme proto, že oceníte přetavení tohoto nápadu do reality, a že Vás tato myšlenka nadchne stejně, jako nadchla i nás. Doufáme, že si každý jeden trénink či akci užijete naplno a případně nám dáte zpětnou vazbu, abychom se mohli stále zlepšovat. A to hlavně kvůli Vám.

Na dalších stránkách tohoto časopisu Vám představíme některé ze zmiňovaných kurzů a eventů, kompletní nabídku však najdete na našich stránkách www.companysports.cz, kde bude možnost se na akce či tréninky online přihlásit. Nejde však o klasickou webovou stránku, ale o sofistikovaný systém, který Vám kromě možností přihlášení na kurz, nabízí možnost komunikovat s trenérem ohledně případné absence, včas Vás informuje v případě zrušení tréninku, umožní ohodnotit trenéra, či Vás odmění při pravidelné docházce pomocí bodového systému. Díky tomu Vám tak zabezpečí slevu na další Vámi vybrané kurzy. A co víc, za jednotlivé kurzy a akce budete moci zaplatit kreditní kartou či dokonce prostřednictvím systému Benefity.cz.

Těšíme se na společné sportování s Vámi!

Váš Company Sports tým

Tento sportovní program je rozdělený do dvou částí, na kurzy a eventy:

kurzy

Kurzy jsou zaměřené na pravidelné tréninky oblíbených sportů, jako je volejbal, fotbal, jóga, pilates, street workout a mnoho dalších. Tréninky přitom budou probíhat s kvalifikovanými trenéry či rozhodčími v blízkém okolí Vaší firmy.

eventy

Eventy jsou jednorázové akce, kam se můžete přihlásit na množství výletů či workshopů a zažít tak neopakovatelné dobrodružství. Těšit se můžete například na srdce Krkonoš, Sněžku, ze sedla kola poznat Českou Kanadu či zažít Wellness Fit víkend v Jizerských horách.

content:

PAGE 02	EDITORIAL
PAGE 03	CONTENT
PAGE 04	HOW IT WORKS
PAGE 05	OUR TRAINERS AND GUIDES
PAGE 06	SNĚŽKA NORDIC WALKING
PAGE 08	ČESKÁ KANADA - ALBEŘ
PAGE 10	WELLNESS FIT WEEKEND
PAGE 12	WAKEBOARDING WORKSHOP
PAGE 14	MORAVIAN WINE CELLARS
PAGE 16	ADVENTURE WEEKEND IN SLOVENIA
PAGE 18	SPORT CAMP
PAGE 20	SUMMER COURSES 2016

how it works?

jak to funguje?

1 

login to www.companysports.cz with your email. Your account have already been created by your company

Přihlaš se na www.companysports.cz pod svým e-mailem. Tvé konto bylo již vytvořeno tvým zaměstnavatelem.

2 

choose from our list of sport courses and events. if you like, you can sign up to more courses at once

Vyber si z naší nabídky kurzů a eventů. můžeš se přihlásit i na více kurzů a eventů zároveň.

3 

as payment, you can use your benefits. cz account, or pay with your credit card

Na zaplacení můžeš využít svoje benefity na benefits.cz nebo platit kartou.

4 

while you are participating on your training plan, you are earning points which you can use as discount for another season.

Účastí na svém tréninkovém plánu sbíráš body, které můžeš použít na příští sezónu.

5 

you can enjoy your favourite sport trainings or events and a happy and healthy lifestyle!

Užíváš si své oblíbené sporty a eventy a těšíš se ze zdravého životního stylu!



On-line CS App provides:

- dashboard with your course and events list
- scheduler for your trainings sessions
- setting the absence or participation on session
- SMS notifications directly to your phone
- Email and message notifications
- safe online card payment or via benefits.cz

On-line CS Aplikace nabízí:

- ☒ nástěnku se seznamem kurzů a eventů
- ☒ kalendář jednotlivých tréninků
- ☒ možnost ohlášení absence nebo účasti na tréninku
- ☒ SMS notifikace přímo do telefonu
- ☒ Email a zprávy notifikace
- ☒ bezpečná platba kartou nebo benefits.cz

our trainers and guides

all trainings and events will be guided by skilled trainers to reach a high quality experience
všechny tréninky a eventy budou vedeny zkušenými tréneři tak, aby zabezpečily vysokou kvalitu kurzu



Michal Růčka

Volleyball
CZ multi-champion in beach volleyball, CZ national representative 2006-2011



Sabina Dostálová

Swimming
2013 World Championship competitor, PHEAS, I. level trainer, racing swimmers



Eduard Synak

Street Workout
2nd in CZ powerlifting champs, PHEAS, I. level trainer, TRX, Bosu, Kettlebells



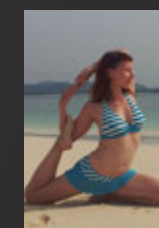
Pavlína Juráková

Pilates
5 years teaching Pilates, instructor, who will fill you positive energy



Jan Nevyjel

Referee
universal soldier of Company Sports, PHEAS, multi-sport focus



Dana Raková

Vinyasa Yoga
unique songs compilation from DJ-ing, last 6 years regular yoga study in Asia



Bhavna Rani

Iyengar Yoga
Indian yoga teacher using props (belts, bolsters, blocks, etc.), positive energy



Jakub Hraško

Sport Camp
7 years organizing sport camps for adults, ski instructor, avid outdoor enthusiast



Peter Holeček

Sport Camp
6 years co-organizer of adventure events, hockey referee and player, climber, biker



Jakub Novotný

Multi-trainer
I. level Volleyball/Swimming trainer, PHEAS, athletics, bike, bootcamp, hiking



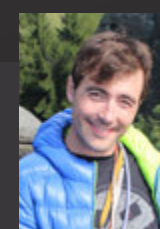
Pavel Hub

Power Yoga
13 years teaching yoga, online, DVD course and an yoga ebook author



Terezie Čerbáková

Fitness
I. level aerobic trainer, DNS, bodyform, bosu, TRX, events in Company Sports



Andrej Kolárik

Outdoor sports
10 years trainer, PHEAS, instructor of rafting, canyoning, climbing



Jana Šimonová

Pilates
4 years leading classes, certificate of Pilates, TRX, Power Plate



Nikola Svačinová

Swimming
2 years coaching, II. level triathlon trainer, beginners and technique improvement



Milan Kosek

Badminton
II. level badminton trainer, PHEAS, international trainings participation



Brož Marcel

Running
13 years running and triathlon trainer, Ironmans, marathons, half marathons



Tatiana Rambousková

Dance
6 year trainer, Fit Latin Dance, Zumba, DanceX-treme, Integrated Power Stretch

* - University of Physical Education and Sport = PHEAS

companyXsports

Sněžka – nejvyšší hora České republiky

Pojďte s námi zdolat nejvyšší vrchol České republiky – Sněžku (1603 m n. m.) a užít si nezapomenutelný výhled z dominanty východních Krkonoš.

Ubytování je zajištěné v chatě VŠCHT, a to v oblíbeném horském středisku Pec pod Sněžkou. Toto rekreační zařízení nabízí svým hostům ubytování ve dvou, třech a čtyřlůžkových pokojích s umyvadlem. K dispozici je společné sociální zařízení, a také společenská místnost s kuchyňkou. V blízkém okolí jsou tradiční restaurace vhodné pro celodenní stravování.

Výstup na vrchol bude doplněn o stále více oblíbený sport - Nordic Walking. Tuto severskou chůzi si můžete nejen vyzkoušet, ale i na základě instrukce správné techniky použít v praxi. Nordic walking je výborný pomocník nejen ke zlepšení kondice, k rozpohybování všech svalů, ale i ke správnému držení těla. Sněžku je možné zdolat klasicky jako turista, avšak díky Nordic Walkingu objevíte nový rozměr chůze. Hůlky potřebné pro Nordic Walking Vám budou k dispozici.

Večer bude patřit volné zábavě ve formě her a tónům kytary. V případě, že máte hudební nástroj, neváhejte a vezměte ho s sebou, společně si zahrajeme a zazpíváme.

Sněžka - the highest mountain in the Czech Republic

Explore with us the highest mountain in the Czech Republic - Sněžka (1.603 m.a.s.l.) and enjoy the unforgettable panoramic view from the highest peak of Eastern Krkonoše.

You can expect accommodation in VŠCHT, a cottage set in the highly popular mountain center Pec pod Sněžkou. The recreational facilities of VŠCHT offer accommodation in double, triple, and quad rooms. There are shared bathroom facilities as well as one common meeting room with a kitchen at your disposal. The vicinity of the cabin further offers a number of restaurants that cater all day long.

Our ascent to the peak will include Nordic walking - a sport that is becoming increasingly popular. You will be able to practice and put this walking style into use after mastering basics of the Nordic walking technique under our guidance. Nordic walking can be a great aid in improving your physical condition, stimulating muscles in your whole body, and attaining correct body alignment. Nordic walking gives a new dimension to the hiking experience, and is beneficial to body and mind. Nordic walking poles will be arranged for you.

Evening entertainment includes games and live music. If you play an instrument, do not hesitate to take it with you and join us in playing and singing songs we all know so well!

event detail

Date	06.-08.05.2016
Participants	min.15 - max.17
Sport	Nordic walking (NW), mountain hiking
Location	cottage VŠCHT, Pec pod Sněžkou, Krkonoše
Price	1350,-Kč VAT incl.
Included	accommodation, instructor NW, NW poles
Extras	own transport, self-catering, insurance

**incl. Nordic
walking poles**



mountain biking

event code EV0002

Česká Kanada – Albeř

Už jste navštívili Českou Kanadu? Že ne? Tak toto Vám rozhodně nesmí ujít! Z cyklistického sedla budeme po dobu čtyř dnů poznávat krásu České Kanady. Tato výjimečná, tajemná, nekrotná a zároveň romantická krajina bude ideálním prostředím k našim cyklovýletům. Máte-li vlastní kolo, vezměte si ho s sebou, budete ho potřebovat!

Středisko se nachází v malebné přírodní oblasti, ze které lesy, louky a vodní hladiny vytvořily jeden z nejkrásnějších koutů české země. Nedaleko vede unikátní úzkorozchodná železnice směřující do Nové Bystřice. V blízké vzdálenosti je hrad Landštejn, který pomoci kol též zdoláme. Těšit se můžete i na přílehlý rybník Osika, který přímo vybízí k plavání nebo projížďce na kanoji, kterou je možno si za poplatek zapůjčit.

Ubytování je zajištěno v útulných čtyřlůžkových chatkách ve výcvikovém středisku Univerzity Karlovy v rekreační oblasti Albeř. Areál nabízí velké množství sportovního vyžití. K dispozici bude tenisový kurt s umělým povrchem, hřiště na basketbal, florbal a fotbal. Takže sportu se určitě nevyhnete ani po návratu z výletu. Strava bude zajištěna formou plné penze. Večer bude patřit posezení při ohni za doprovodu kytary.

Czech Canada – Albeř

Have you ever visited Czech Canada before? No? Then don't miss this opportunity! Discover with us the beauty of Czech Canada for four days from your bike saddle. The extraordinary, mystical, untamed and strangely romantic scenery can become an ideal background for our bike trips. Take your mountain bike with you! You will need it!

The recreational center is located in a scenically beautiful landscape. The forests, meadows, and natural streams make Czech Canada one of the most beautiful corners of the Czech Republic. It further offers one of the most unique narrow-gauge railways in the world, connecting Czech Canada with Nová Bystrica, and Landštejn castle, which we will visit by bike. You can enjoy a nearby lake Osika, popular amongst swimmers as well as canoeists. It is possible to rent a canoe for a fee.

You will be accommodated in comfy four-bed cabins in the Training Institute of Charles University, located in recreational area of Albeř. The Institute offers a variety of sport amenities including tennis courts with artificial turf, basketball courts, and floorball and football fields. It is hard to escape from physical activities even after you return from a bike trip. For your convenience, full board is included. In the evenings, we will gather around a campfire accompanied by sounds of acoustic guitar.

event detail

Date	26.-29.05.2016
Participants	min.30 – max.44
Sport	MTM, volleyball, foot tennis, beach volleyball, soccer
Location	Recreational area of Charles University, Albeř, Šumava
Price	3450,-Kč VAT incl.
Included	bus transport incl. bikes, accommodation, instructors, full board
Extras	insurance

incl. transport
incl. full board



bodyforming
event code EV0003

event detail

Date	10.-12.06.2016
Participants	min.20 – max.35
Sport	bodyforming, wellness DNS exercises , swimming, mountain hiking
Location	Hotel Kořínek, Příchovice u Kořenova, Jizerské hory
Price	2450,-Kč VAT incl.
Included	accommodation, full board, instructor for 4 hours bodyforming and wellness DNS exercises, outdoor swimming pool
Extras	own transport, insurance, sauna, professional beautician (max. 600,-Kc/person)

incl. full board

Wellness fit víkend

Zapomeňte na starosti všedního dne a v náručí přírody ozdravte svoje tělo pomocí Bodyformingu a zdravotního cvičení metodou DNS (Dynamická Neuromuskulární Stabilizace) pod dozorem kvalifikované instruktorky. Díky Bodyformingu zpevníte oslabené svalové partie a za doprovodu hudby spálíte tukové zásoby. Seznámíte se i s metodou DNS, kterou vyvinul fyzioterapeut profesor Pavel Kolář na základě vývojové kineziologie. Toto pomalé, ale náročné cvičení vzniklo v České republice, je mezinárodně uznávané a vhodné pro lidi se sedavým zaměstnáním, bolestmi zad, ale i jako preventivní cvičení.

Ubytování je zabezpečené ve čtyř a šestilůžkových pokojích s vlastní sprchou a WC. Hotel má k dispozici tělocvičnu s umělým povrchem, kterou oceníte hlavně při ranních cvičeních, kdy v horách bývá ještě chladno. Střechu nad hlavou využijeme i v případě nepříznivého počasí, kdy nebude možnost využít venkovní tělocvičnu.

Cvičení však není všechno, co Vás v hotelu Kořínek v Příchovicích u Kořenova čeká. Těšit se můžete na nádherné Jizerské hory, kam se vydáme na krátký výlet a po celém dni načerpáme novou energii v bazénu. A aby toho nebylo málo, bude zde možnost svěřit se do péče profesionální kosmetičky. Tento výlet je perfektní možností udělat něco pro svoje tělo i mysl a přijít na nové myšlenky.

Wellness Fit Weekend

Forget your everyday worries, surround yourself with nature, and improve your body by Bodyforming, as well as a revolutionary health training method - DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization) under the guidance of our qualified instructors. Using Bodyforming accompanied by music, you will be able to master a basic choreography of movements, which will strengthen each major muscle group in your body. You will get acquainted with DNS training method, which is similar to Yoga and Pilates exercises while using the natural body position acquired by children during their development. This type of exercise originated in the Czech Republic and is now acknowledged worldwide for revitalizing the whole body and is especially suitable for people with sedentary jobs.

We have secured accommodation in triple and quad rooms, as well as dorms with private toilets and bathrooms. The hotel also offers a gym that we can use for our morning exercise if you find morning air too cold. We will further use it for our convenience in case of bad weather.

Exercise is not everything that awaits you at the hotel Kořínek located in Příchovice u Kořenova. The vicinity offers a beautiful mountain range Jizerské hory, the destination for one of our trips. After the trip you can use the hotel pool to relax and refuel. A professional beautician can be arranged at a favorable price for ladies who are interested. This type of a getaway is ideal for people trying to catch a break from their busy lifestyles and to do something for their body as well as mind.

* illustration photo

Wakeboarding workshop

Máte rádi léto, slunce a vodní sporty? Zkoušeli jste už někdy wakeboard? Wakeboarding není jen sport pro adrenalinové nadšence, teď už je skutečně pro každého! Rádi bychom Vás o tom přesvědčili v průběhu jednohodinového workshopu, kde si přijdou na své nejen začátečníci, ale i pokročilí jezdci.

Autobusem, který bude v sobotu ráno přistaven před firmou, vyrazíme do moderního střediska Cable Wake Park ve Stráži pod Ralskem, který je vzdálený necelých 120km od Prahy. Na tomto místě může začít to pravé letní dobrodružství.

Zkušený instruktor Vás naučí jak vystartovat z mola, zvládnout jízdu po vodní hladině, či překonat záluďné zákruty. Pokročilým jezdcům pomohou zlepšit techniku, nebo zvládnout start skokem na hladinu. Všechno záleží na Vaší šikovnosti a fyzické kondici, protože ta ukáže, jak dlouho vydržíte jezdit. Najdeme si samozřejmě i čas na relax u vody, anebo přestávku na oběd v jedné z místních restaurací.

V průběhu tohoto dne zažijete spoustu zábavy a nevšedních zážitků, na které budete dlouho vzpomínat.

Wakeboarding Workshop

Do you like summer, sun and water sports? Have you ever tried wakeboarding before? Although wakeboarding is nowadays considered an adrenaline sport, it is suitable for everybody! This one-day workshop can accommodate beginners as well as slightly advanced wakeboarders.

Our bus will depart from the front of your company's building and take you to a modern Cable Wake Park in Stráž pod Ralskem located only 120 km from Prague. This is the ideal place to begin our true summer adventure. An experienced instructor will teach you to start off, to keep your balance during your ride on the water surface, and to manage treacherous turns. Advanced wakeboarders can improve their technique or master the coolest way to start off - by jumping on the water surface. Instruction will adapt to your abilities and physical condition. We will find time to relax by the water as well as take lunch breaks in one of nearby restaurants.

We promise you a lot of fun and new experiences you will remember for a long time.

event detail

Date	25.06.2016
Participants	min.20 – max.29
Sport	wakeboarding
Location	Cable Wake Park Stráž, Stráž pod Ralskem
Price	1650,-Kč VAT incl.
Included	bus transport, instructor, 5 hours wakeboarding ticket, wakeboard and helmet
Extras	self-catering, insurance, neoprene (if necessary)

incl. transport

* illustration photo

event detail

Date	22.-24.04.2016
Participants	min.25 - max.31
Sport	country hiking
Location	Pension Na vyhlídce, Klentnice, Pálava
Price	1550,-Kč VAT incl.
Included	accommodation, guides
Extras	self-catering, wine tasting, insurance



* illustration photo

Po moravských sklípkách

Pokud patříte k milovníkům vína, tak si jistě zamilujete událost, kterou jsme si pro Vás připravili. Řeč je o známé vinařské oblasti jižní Moravy, ke které neodmyslitelně patří i malebné sklípky se zdobenými vchody a starobylými klenbami, které lákají k ochutnávce toho, co se za poslední rok urodilo, či za několik let uleželo. A jestliže rok 2015 patřil k těm teplejším, pak i víno bude lepší chuti a výraznější vůně.

K nejzajímavějším vinařským místům vede Moravská vinná stezka, která odkryje autentické prostředí zrodu vína, ale také typickou lidovou architekturu. Navštívíme několik známých vinařů, kteří jsou držiteli mnohonásobných významných ocenění. Raritou bude i vinotéka, ve které se natáčel známý český televizní seriál Vinaři. Vzhledem k různé kondici účastníků si každý bude ochutnávku vín hrdit sám.

Mezi malebnými sklípkami se budeme pohybovat pěšky, takže pohodlná turistická obuv bude vhodná. Ubytování bude zajištěno v apartmánech penzionu s vlastním bazénem, ping-pongovým stolem, grilem, vinotékou a venkovním posezením. Penzion se nachází v obci Klentnice, ležící v nejvyhledávanější turistické oblasti jižní Moravy, Pálavy. Nedaleko se nachází vodní nádrž Nové Mlýny a známá Mušovská jezera.

Tento zčásti netradiční víkend bude zážitkem nejen pro milovníky vína, ale i pro sportovní nadšence.

Moravian Wine Cellars

If you are a wine lover, then you will enjoy a tour of the well-known wine-growing region of South Moravia with its characteristic wine cellars. The South Moravian wine cellars with their traditional architecture and decorated entrances invite you to taste both young as well as archival wines. Because of last year's warm weather, we can expect young wines of fuller taste and richer flavor.

The most interesting wine-producers belong to a Moravian wine route which will lead you to the authentic wine-growing environment amidst traditional folk architecture of this region. We will visit the well-known wine producers who won some of the most prestigious awards. Specific to the Moravian wine route is a visit of a wine gallery which hosted the popular Czech television show Vinaři. Because of individual needs and preferences of each participant, the wine tasting will not be included in the price.

We will hike from one wine cellar to the next, so proper hiking shoes are wanted. We have included accommodation in apartments. The pension features a pool, table-tennis, convenient bike room, grill, wine-gallery and outdoor dining space. The pension is situated in a small village, Klentnice, located directly in the South Moravian touristic region. This unusual trip is therefore suitable for both wine lovers as well as country hiking enthusiasts.



rafting

event code EV0006

Adventure víkend Slovinsko

Není příliš mnoho míst v Evropě, které mohou nabídnout tolik možností outdoorového sportovního vyžití, jako právě okolí Bovec v Julských Alpách. Návštěvníci si mohou najít zábavu kdekoli: na zemi, ve vzduchu, ale i ve vodě.

Za jednu z nejkrásnějších řek Evropy se považuje Soča, která je pověstná svojí průzračnou smaragdovou vodou a je vyhledávána vodáky z celého světa. Právě na ní se uskuteční rafting na menších trojčlenných člunech, které zajistí nejen lepší obratnost, adrenalin, ale i možnost navštívit úseky, které jsou velkým člunům neprůjezdné. Další aktivitou bude canyoning na některé z přilehlých řek, který Vám dodá další dimenzi vodního dobrodružství. Spočívá v procházení koryt horských říček, potoků a úzkých soutěsek shora dolů. Kombinuje skákání do tůní, plavání v nich a sjíždění přírodních tobogánů a skluzavek.

Neméně zajímavou aktivitou bude určitě lezení, které spojí nejen pobyt na zemi, ale částečně i ve vzduchu. Jako alternativa lezení je připravena horská turistika do krásné okolní vápencové přírody. Program bude rozdělený do třech částí, přičemž bude možnost si vyzkoušet každou z aktivit a odnést si tak neuvěřitelné množství zážitků. Nápomocní Vám budou zkušení instruktoři, kteří Vás provedou základy těchto sportů a budou dohlížet na Vaši bezpečnost.

Ubytování je zajištěno v kempu ve stanech, přičemž je zde možno za poplatek využít pronájem místního stanu, anebo si přivést vlastní. Máte-li své stany, spacáky, lezečky a přilby, určitě si je vezměte s sebou, zabezpečí Vám potřebné pohodlí. Poslední den výletu se projdeme malebným městečkem Bovec, kde se také občerstvíme před zpáteční cestou.

Adventure Weekend in Slovenia

There are not many regions in Europe beside the vicinity of Bovec in Julian Alps that can offer such a wide variety of outdoor sport activities. Entertainment and sport activities this region offers make use of the ground, water, and air.

Soca is considered one of the most beautiful European rivers because of its clear emerald-green water, which is sought out by water sports enthusiasts around the world. Soca is, for obvious reasons, the location we chose for our rafting adventure. We will be using smaller rafts for up to three people, which are more agile. This type of raft is ideal for a more adrenaline-filled experience as it is able to enter parts of the stream inaccessible by bigger boat.

Another activity we have prepared for you is canyoning on one of the near rivers, which will add a new dimension to our water adventure. Canyoning lets you explore the basins of mountain streams, rivers and narrow gorges by sliding from the top to the valley at the bottom. It involves jumping into the river basins and sliding through naturally formed chute-like gorges with numerous drops.

Similarly entertaining is rock climbing, a sport which lets you explore new heights of both nature and your own physical limits. An alternative activity to the climbing could be a hike amidst beautiful scenery with the natural limestone rock formations of this area.

We have divided our program into three parts and you will be able to try out every activity. We promise you an unbelievable amount of new experiences and great memories. Our experienced guides will brief you on the basic techniques of these sport activities and ensure your safety.

We will be staying in a camp with the possibility of renting a tent or bringing and using your own. If you own a tent, sleeping bag, pair of climbing shoes or helmet, do not hesitate to take them with you. You will be spending a lot of time in them. The last day will include a trip to the small picturesque town, Bovec, and well-earned refreshments before our trip home.

event detail

Date	04.-07.08.2016
Participants	min.20 - max.35
Sport	rafting, canyoning, climbing, mountain hiking
Location	Camp closed to Bovec
Price	5990,-Kč VAT incl.
Included	camp, instructors, full equipment, river permissions, 1x BBQ
Extras	own transport, self-catering, insurance, rental tent (300,-Kč/person)

incl. equipment

* illustration photo

sport camp

Sport Camp

Královnou našeho sportovního programu je bezpochyby Sport Camp, který nabízí absolutní vyžití v oblasti kolektivních sportů. Ženy i muži spojí své síly v týmech, které se vytvoří náhodně na začátku akce a po celou dobu budou sbírat body v jednotlivých disciplínách podle toho, jak se jim bude při hře dařit. Na konci budou vyhlášeni vítězové celého Sport Campu, ale vzdáme hold i všem zúčastněným, protože vítězem bude každý, kdo překonal sám sebe, aktivně sportoval, ale hlavně si užil kopec zábavy.

Tradice táborů je v Čechách známa už desítky let. Vždyť mnozí dosud vzpomínají na dětské časy, kdy jezdili na letní tábory, které byly plné dobrodružství a zážitků. V tomto případě však budete Vy těmi „dětmi“ a budete si hrát a bavit se! Těšit se můžete na známé sporty jako je beach volejbal, fotbal, nohejbal, badminton, vybíjená, ultimate frisbee, petang a další. K tradičním sportům v našich kruzích přidáme též méně známé disciplíny, jako je ringo, sáčkobal či beerpong. Je potřeba počítat s určitou dávkou disciplíny, protože program bude rozvrhnutý tak, aby den byl efektivně využitý od rána až do večera. Zmíníme-li večer, tak samozřejmě nebude chybět zábava při hudbě, různých hrách či soutěžích. Programem Vás bude provázet tým našich vedoucích, kteří sami na tábořech vyrůstali a věnují se jim dodnes.

Ubytování je zabezpečené ve sportovním wellness areálu nedaleko města Žacléř, který se nachází uprostřed lesů a nespoutané přírody východních Krkonoš. Připravené jsou krásné dřevěné chaty s kapacitou 8 a 16 lidí, které mají vlastní sociální zařízení, kuchyňku ale i společenskou místnost. Pro účastníky bude zabezpečena plná penze. Součástí areálu je i malý bazén.

incl. full board

event detail

Date	04.-09.07.2016
Participants	min.30 - max.43
Sport	beach volleyball, soccer, ultimate Frisbee, futnet, badminton, dodgeball, ringo, petanque and others
Location	Recreational area Bret, Prkenný dvůr, Krkonoše
Price	5750,-Kč VAT incl.
Included	accommodation (slide-out bed for last 9 registered), full board, sports facilities, swimming pool
Extras	own transport, insurance, sauna, whirlpool

* illustration photo

Sport Camp

The highlight of our offer is undoubtedly a Sport Camp - an event which allows you to participate in a wide variety of team sports. Men and women will join forces and create teams for a variety of competitions. Your team will be awarded points for every sport activity according to your performance. At the end of Sport Camp we will announce the winning team and honor each and every participant. Every participant who demonstrates endurance, performs to the best of their abilities, and, most importantly, has fun, is having considered a winner!

Summer camps are a decades-long tradition in the Czech Republic. A lot of people still remember times when, as children, they attended a summer camp and came back with memories of great adventures and new experiences. In this case, you will be the ones participating, playing, and having fun! Sport Camp offers sport activities such as beach volleyball, football, futnet, badminton, dodgeball, ultimate Frisbee, pétanque and others. We would also like to introduce you to other less-known sport activities such as ringo, beerpong or our very own bagball. Your participation requires a certain degree of discipline on your part, because your day will be scheduled from early morning until late evening in order to make the most of our time together. We will spend the evenings entertaining ourselves with music, different contests, and games. You will be accompanied by a team of camp leaders who grew up in summer camps and who have had rich experiences as camp leaders.

We have secured accommodation in a sport and wellness campus in the vicinity of the town, Žacléř, set in the mountains amidst the untamed nature of Eastern Krkonoše. We have prepared for you beautiful wooden cabins for eight and sixteen people. Each cabin offers private bathroom facilities, kitchen, and a common meeting room. Full board is included for your convenience.

*teamwork makes
the dream work...*

**BADMINTON**
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
BA0001	Badminton	Mo	04.04.2016 - 09.05.2016	18:00 - 19:00	6	1320 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0002	Badminton	Mo	16.05.2016 - 27.06.2016	18:00 - 19:00	7	1540 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0003	Badminton	Mo	04.04.2016 - 27.06.2016	19:00 - 20:00	13	2860 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0004	Badminton	We	06.04.2016 - 11.05.2016	07:00 - 08:00	6	1320 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0005	Badminton	We	18.05.2016 - 29.06.2016	07:00 - 08:00	7	1540 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0006	Badminton	We	06.04.2016 - 29.06.2016	08:00 - 09:00	13	2860 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0007	Badminton	We	06.04.2016 - 29.06.2016	11:00 - 12:00	13	2860 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0008	Badminton	Fr	08.04.2016 - 13.05.2016	18:00 - 19:00	6	1320 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall
BA0009	Badminton	Fr	20.05.2016 - 24.06.2016	18:00 - 19:00	6	1320 Kč	Milan Kosek	8	Jeremi - hall

**BASKETBALL**
with referee

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
BB0001	Basketball	We	06.04.2016 - 08.06.2016	19:00 - 20:00	10	1500 Kč	Jan Nevjyel	14	HS Radlická - small gym

**BEACH VOLLEYBALL**
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
BV0001	Beach volleyball	We	04.05.2016 - 08.06.2016	18:00 - 19:00	6	1020 Kč	Michal Růčka	8	Jeremi - beach pitch
BV0002	Beach volleyball	We	15.06.2016 - 27.07.2016	18:00 - 19:00	6	1020 Kč	Michal Růčka	8	Jeremi - beach pitch
BV0003	Beach volleyball	We	04.05.2016 - 08.06.2016	19:00 - 20:00	6	1020 Kč	Michal Růčka	8	Jeremi - beach pitch
BV0004	Beach volleyball	We	15.06.2016 - 27.07.2016	19:00 - 20:00	6	1020 Kč	Michal Růčka	8	Jeremi - beach pitch

**DANCE**
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
DA0001	Fit Latin Dance	Th	07.04.2016 - 26.05.2016	17:30 - 18:30	8	960 Kč	Tatiana Rambousková	20	Dance&Yoga Sudio
DA0002	Fit Latin Dance	Th	02.06.2016 - 28.07.2016	17:30 - 18:30	9	1080 Kč	Tatiana Rambousková	20	Dance&Yoga Sudio

**FLOORBALL**
with referee

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
FB0001	Floorball	We	06.04.2016 - 08.06.2016	18:00 - 19:00	10	1500 Kč	Jan Nevjyel	14	HS Radlická - large gym

**PILATES**
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
PI0001	Pilates	Mo	16.05.2016 - 27.06.2016	16:00 - 17:00	7	840 Kč	Pavčina Juráková	20	Dance&Yoga Sudio
PI0002	Pilates	Th	07.04.2016 - 26.05.2016	18:30 - 19:30	8	960 Kč	Jana Šimonová	20	Dance&Yoga Sudio
PI0003	Pilates	Th	02.06.2016 - 28.07.2016	18:30 - 19:30	9	1080 Kč	Jana Šimonová	20	Dance&Yoga Sudio

 RUNNING
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
RU0001	Running - advanced	We	06.04.2016 - 29.06.2016	18:00 - 19:00	13	1560 Kč	Marcel Broz	15	Prokopské údolí
RU0002	Running - advanced	Th	07.04.2016 - 26.05.2016	07:00 - 08:00	8	960 Kč	Marcel Broz	15	Centrální Park Lužiny

 SOCCER
with referee

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
SC0001	Soccer for fun	Tu	05.04.2016 - 14.06.2016	18:30 - 19:30	11	1320 Kč	Jakub Novotny	14	HS Radlická - soccer pitch
SC0002	Soccer for fun	Th	07.04.2016 - 09.06.2016	18:00 - 19:00	10	1200 Kč	Jan Nevyjel	14	HS Radlická - soccer pitch

 SWIMMING
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
SW0001	Swimming	Mo	04.04.2016 - 25.04.2016	07:15 - 08:15	4	800 Kč	Sabina Dostálová	12	Bazen Šutka Kobylisy
SW0002	Swimming	Mo	02.05.2016 - 30.05.2016	07:15 - 08:15	5	1000 Kč	Sabina Dostálová	12	Bazen Šutka Kobylisy
SW0003	Swimming	Tu	05.04.2016 - 26.04.2016	07:00 - 08:00	4	800 Kč	Nikola Svacinova	11	Bazen Šutka Kobylisy
SW0004	Swimming	Tu	03.05.2016 - 31.05.2016	07:00 - 08:00	5	1000 Kč	Nikola Svacinova	11	Bazen Šutka Kobylisy

 VOLLEYBALL
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
VB0001	Volleyball	Tu	05.04.2016 - 14.06.2016	18:00 - 19:00	11	1650 Kč	Michal Růčka	14	HS Radlická - small gym
VB0002	Volleyball	Th	07.04.2016 - 30.06.2016	19:00 - 20:00	13	1950 Kč	Michal Růčka	14	ZŠ Klausova Nr.2

 WORKOUT
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
CR0001	Street Workout	Tu	05.04.2016 - 26.04.2016	18:30 - 19:30	4	520 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area
CR0002	Street Workout	Tu	03.05.2016 - 31.05.2016	18:30 - 19:30	5	650 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area
CR0003	Street Workout	Tu	07.06.2016 - 26.07.2016	18:30 - 19:30	7	910 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area
CR0004	Street Workout	Th	07.04.2016 - 26.05.2016	18:30 - 19:30	8	1040 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area
CR0005	Street Workout	Th	02.06.2016 - 30.06.2016	18:30 - 19:30	5	650 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area
CR0006	Street Workout	Th	14.07.2016 - 11.08.2016	18:30 - 19:30	5	650 Kč	Eduard Synak	20	Centrální Park Lužiny - Workout area

 YOGA
with trainer

CODE	COURSE	DAY	DATE	TIME	SESSIONS	PRICE	TRAINER	PLACES	LOCATION
YO0001	Iyengar Yoga	Mo	02.05.2016 - 27.06.2016	18:30 - 19:30	9	1350 Kč	Bhavna Rani	30	FZŠ Trávníčkova - hall
YO0002	Vinyasa Yoga	Tu	05.04.2016 - 26.04.2016	07:15 - 08:15	4	600 Kč	Dana Rakova	20	Dance&Yoga Sudio
YO0003	Vinyasa Yoga	Tu	03.05.2016 - 31.05.2016	07:15 - 08:15	5	750 Kč	Dana Rakova	20	Dance&Yoga Sudio
YO0004	Vinyasa Yoga	Tu	07.06.2016 - 28.06.2016	07:15 - 08:15	4	600 Kč	Dana Rakova	20	Dance&Yoga Sudio
YO0005	Iyengar Yoga	Th	05.05.2016 - 30.06.2016	18:30 - 19:30	9	1350 Kč	Bhavna Rani	15	CMS Srdíčko
YO0006	Power Yoga	Th	07.04.2016 - 26.05.2016	07:00 - 08:00	8	1360 Kč	Pavel Hub	20	Dance&Yoga Sudio
YO0007	Power Yoga	Th	02.06.2016 - 28.07.2016	07:00 - 08:00	9	1530 Kč	Pavel Hub	20	Dance&Yoga Sudio

companyXsports

*one spirit,
one team,
one win*

