

SPORTOVNÍ NOVINY

sportoviště
MĚSTA SUŠICE

dvouměsíčník plný informací o sportu i relaxaci v Sušici

TVÉ SPORTOVIŠTĚ, TVÁ ZÁBAVA

01/2019

neprodejný výtisk



JAK SI UŽÍT ZIMU V SUŠICI A SUŠICI V ZIMĚ?

Zimní Šumava je rájem pro všechny milovníky (nejen) zimních sportů. Na své si ale přijdou i ti, které zajímá historie, dobré jídlo a pití či kultura. Bohaté vyžití nabízí také rodinám s dětmi všech věkových skupin. Nuda v Sušici a okolí zkrátka nehrozí! Podívejte se na naše tipy, co si nesmíte nechat ujít.

Lýžníci a snowboardáři

Šumava nabízí upravené sjezdovky pro tisíce návštěvníků, ať už jsou to začátečníci, nebo zkušení sjezdaři. V okolí Sušice můžete vybrat z celé řady lyžařských středisek a areálů.

Skiareál Špičák (23 km)

Na Špičáku si na své si přijdou všechny skupiny lyžařů, disponuje totiž pěti sjezdovkami všech náročností. Většina z nich je uměle zasnežovaná a přepravu zajišťuje čtyřsedačková lanovka a 10 vleků. K dispozici je denně upravený snowpark, který nabízí raily i skoky pro

začínající i pokročilé ridery. Lyžařská škola svou širokou nabídkou uspokojí všechny, kdo se chtějí naučit či zdokonalit v lyžování i snowboardování.

Lyžařské Pohádkové Česko na Špičáku (23 km)

Na Špičáku si děti zadovádí na hřišti Lyžařské Pohádkové Česko, kde je pro ně k dispozici mírný svah, baby vlek, pohyblivý koberec, figurky zvířátek a další pomůcky pro výuku lyžování, kterého se rádi ujmou certifikovaní lektoři. A pokud vaše děti lyžování nehodují, postará se o ně zkušený personál v rámci služby Baby Sitting.

pokračování na str. 2

Uvnitř čísla:

- Jak si užít zimu v Sušici a Sušici v zimě?** str. 1
pokračování str. 2, 3
- Sedmero způsobů, jak pohyb prospívá vaší psychice** str. 1
pokračování str. 6
- Provozní doba v únoru – bazén, wellness** str. 4
- Provozní doba v březnu – bazén, wellness** str. 5
- Novinky ve fitness** str. 7
- Kurzy plavání pro děti** str. 8
- Baby masáže** str. 8
- Posilovna otevírací doba** str. 8
- Valentýnská atmosféra v bazénu** str. 8

SEDMERO ZPŮSOBŮ, JAK POHYB PROSPÍVÁ VAŠÍ PSYCHICE

Benefity pravidelného sportování pro tělo není třeba vypočítávat. Věděli jste ale, že cvičení prospívá i vaší mysli a duševnímu zdraví? I ze špatné nálady se můžete vypořit. Máme pro vás sedm dárečků, kterými se vám psychika odvděčí za pravidelné sportování.

pokračování na str. 6

JAK SI UŽÍT ZIMU V SUŠICI A SUŠICI V ZIMĚ?

pokračování ze str. 1



Lyžařský areál v Kašperských Horách (16 km)

Jen pár set metrů od centra horského městečka Kašperské Hory najdete menší středisko, které je přímo ideální pro rodiny s dětmi. V areálu najdete čtyři sjezdovky - červenou, dvě modré a žlutou. Sjezdovky jsou denně upravované a uměle zasněžované. Využít můžete tři moderní vleky a děti se vyřádí na cvičné loučce nebo pod dohledem instruktorů v lyžařské škole. K dispozici je vám dobře vybavený snowpark, snowtubing, půjčovna vybavení, skiservis, lyžařská škola, příjemné občerstvení i běžecké tratě.

Lyžařský areál Kvilda (33 km)

Menší lyžařský areál je svou polohou a převýšením sjezdovek ideální pro rodiny s dětmi a lyžařské začátečníky. K dispozici je také lyžařská škola, půjčovna lyží, ski servis i dostatečná kapacita šesti vleků, parkovišť a občerstvení. Areál je stoprocentně zasněžovaný, využít můžete večerní lyžování, snowpark s malými skoky a vlnami i dětský pojízdný koberec a snowtubing. Máte-li malé děti, oceníte jistě i volně přístupný svah pro sáňkování.

Lyžařský areál Zadov (34 km)

Využít můžete celkem 8 sjezdovek lehčí a střední obtížnosti na Zadově a Churáňově. Sjezdovky se 2x denně upravují, a některé jsou uměle zasněžovány. V areálu jsou i 3 rychlá občerstvení, neplacené parkoviště v blízkosti sjezdovek, lyžařská

škola s vlastním výukovým hřištěm a pohyblivým pásem, půjčovna lyží a snowboardů se servisem, stanoviště Horské služby a nově zrekonstruovaná rozhledna na skokanském můstku.

Prší prší, jen se leje, kam se bavit pojedeme?

I když vám počasí nepřeje, není důvod věšet hlavu. Přímou v Sušici najdete řadu možností, jak si užít volný čas.



Bazén a wellness

Jeden z nejnovějších zábavních areálů na Šumavě nabízí plavecký bazén, tobogán, vířivky, zábavní bazénky a wellness část pak finskou saunu, parní saunu, ochlazovací bazének a prostor pro relaxaci.



Každou poslední sobotu v měsíci se můžete v sauně těšit na tematické večery s překvapením.

Můžete také vyzkoušet venkovní ochlazovnu s průhledem na říčku Roušarku, která protéká pod bazénem. Po náročném sportovním výkonu si dopřejte v bistro POOLec například zimní punč, svařák nebo lahodnou polévku.

Veřejné bruslení na Zimním stadionu

Vezměte brusle a vzhůru na led! Pro nejmenší jsou vypsané termíny bruslení s hrazičkami.

Kdy probíhá veřejné bruslení?

podívejte se na web kde naleznete aktuální veřejné bruslení www.sportoviste-susice.cz/zimni-stadion/verejne-brusleni/



Muzeu Šumavy Sušice

V muzeu Šumavy najdete expozici věnovanou sušickému sirkařství, šumavskému sklářství, největším lákladlem ale zůstává jeden z největších mechanických betlémů v České republice se znázorněním starobylého města Sušice. Zachycuje život a tradiční řemesla v půvabné šumavské krajině, významné šumavské památky a lidovou architekturu.

Kino Sušice

V centru města se nachází nedávno zrekonstruované moderní kino, jehož budovu zdobí zvlněná fasáda z perforovaného plechu. Technologie kina je plně digitální, se zvukovým systémem 7.1 a nabízí přes 200 pohodlných míst. Promítá se několik filmů denně.



Posilovna nebo skupinová cvičení

V moderně vybaveném čistém fitness si vedle posilovny můžete užít třeba lekce spinningu, tabaty, jógy, zumbly, TRX či bodystylingu. Vybere si každý!

Radši běžky, nebo pěšky?

Běžkařské trasy

Celou Šumavu, od Železné Rudy až po Lípno, prochází Šumavská magistrála (přes 100 km), která díky garantované údržbě nabízí kvalitně upravené trasy po celou zimní sezónu. Na magistrálu navazuje dalších cca 400 km místních tras. Jejich přehled s podrobnými informacemi i fotodokumentací trasy najdete na webu www.bilastopa.cz.



Sánkování

Pokud vám bude počasí přát, můžete vyzkoušet, ze kterého sušického kopce to nejlépe frčí na sánkách. Vypravte se třeba na rozhlednu Svatobor a dolů to vezměte zasněženou lesní krajinou na saních či bobech.

Výlet na Kašperk

Vypravte se na nejvýše položený královský hrad v Čechách, postavený z příkazu římského císaře a českého krále Karla IV. Otevřený je po celou dobu jarních prázdnin a nachází se u nedalekých Kašperských Hor. Tam pak můžete ochutnat pivo z místního pivovaru a v Muzeu Šumavy Kašperské Hory obdivovat expozice sklářství na Šumavě. Dozvíte se tu i něco ze zoologie, botaniky, geologie, ochrany přírody a jaký byl život na staré Šumavě. Výlet do Kašperských Hor je ideální spojení spojit s procházkou na Pustý Hrádek, kde je nádherný výhled na okolní krajinu a na nedaleký hrad.

Sedlo

Vrchol Sedlo, který se tyčí asi 6 km od Sušice, využívali již Keltové, kteří zde měli zhruba před dvěma a půl tisíci lety hradiště. Jeho zbytky jsou zde patrné dodnes. Co se týká výhledů, je v blízkosti vrcholu skála, která nabízí výhled, ovšem pouze směrem na šumavské vrcholy. Vyšplhat můžete i na nedalekou rozhlednu stejného jména.

Zimní cesta Sušickou pavučinou

Sít 20 km pěších stezek a hippostezek, která vám představí město ze všech směrů - jako město královské s bohatou historií a celou řadou kulturních památek i jako město moderní a krásné architektury 20.století, jako kolébku sirkařství i jako oporu husitů. Jako místo, kde můžete spočinout u jednotlivých zastavení kované křížové cesty nebo se vyřádit s dětmi při putování podél Otavy.

Je libo sněžnice nebo skialpinismus?

Tury na sněžnicích jsou neobvyklým a zvláštním přírodním zážitkem. Vydejte se po sněhu daleko od civilizace na idylickou vycházku křupavým sněhem. Nebo vás spíš láká zdolávání zasněžených kopců bez použití lanovky a vleku a sjezd po neupravených svazích na skialpinových lyžích?

Skialpinistické trasy na Špičáku

Připraveno je pro vás 7 tras v celkové délce 42 kilometrů. Označené jsou žlutými kulatými značkami se symbolem lyžaře. Pět ze sedmi skialpinistických tras vede přímo kolem vrcholu Špičáku.

SA Špičák – vrchol Špičák (2,6 km)

Vydat se můžete třeba z lyžařského areálu Špičák na stejnojmenný vrchol. Trasa je náročná a výstup vám zabere asi hodinu. Překonáte převýšení 337 metrů. Ze Sport areálu vystoupáte průsekem lanové dráhy na vrchol, kde si můžete odpočinout v občerstvení, a odtud po černé sjezdové trati č. 4 sjedete zpět do lyžařského areálu.



Výlety na sněžnicích

Správa CHKO a NP Šumava nabízí od ledna do března každé dva týdny návštěvníkům vycházky na sněžnicích. Trasy si můžete vybrat v okolí Kvíldy, Stožce, Svinňých Lad a Kašperských Hor. Výletní trasy jsou maximálně pět kilometrů dlouhé a nejsou nijak náročné. Sněžnice si můžete půjčit na informačních střediscích Správy NP Šumava. Během výletu vám průvodce sdělí informace o zajímavých místech a šumavské přírodě, historii dané lokality a oblíbeným tématem je také určování stop zvířat.

Bezpečnostní varování

Pro sněžnice je upravená speciální stopa, tak, aby se nezničila stopy upravené pro běžkaře. Do běžkařské stopy nesmí psi, kteří ji rozšlapou a zničí. Do běžkařské stopy proto vstupujte jedině s běžkami, popř. na sněžnicích pouze při kraji, nebo raději těsně vedle stopy. Na tratích se nepohybujte v noci, kdy se tratě upravují rolbou a stoupá tak riziko úrazů.

PROVOZNÍ DOBA BAZÉNU, WELLNESS V ÚNORU



ÚNOR		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.02.2019	pátek	09:00–21:30			14:00–21:30	
02.02.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
03.02.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
04.02.2019	pondělí	10:00–21:30			14:00–21:30	
05.02.2019	úterý	10:00–21:30	06:30–08:00		14:00–21:30	
06.02.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
07.02.2019	čtvrtek	10:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
08.02.2019	pátek	10:00–21:30			14:00–21:30	
09.02.2019	sobota	09:00–20:30			14:00–21:30	
10.02.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
11.02.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
12.02.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
13.02.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
14.02.2019	čtvrtek	11:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
15.02.2019	pátek	11:00–21:30			14:00–21:30	
16.02.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
17.02.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
18.02.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
19.02.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
20.02.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
21.02.2019	čtvrtek	09:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
22.02.2019	pátek	11:00–20:00			14:00–21:30	
23.02.2019	sobota	09:00–20:00			14:00–20:30	
24.02.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
25.02.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
26.02.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
27.02.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
28.02.2019	čtvrtek	11:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na www.sportoviste-susice.cz

PROVOZNÍ DOBA BAZÉNU, WELLNESS V BŘEZNU



BŘEZEN		bazén – plavání			wellness	
datum	den	pro veřejnost	kondiční	seniorů	smíšené	ženy
01.03.2019	pátek	13:00–20:00			14:00–21:30	
02.03.2019	sobota	10:00–20:00			14:00–21:30	
03.03.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
04.03.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
05.03.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
06.03.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
07.03.2019	čtvrtek	11:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
08.03.2019	pátek	13:00–21:30			14:00–21:30	
09.03.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
10.03.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
11.03.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
12.03.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
13.03.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
14.03.2019	čtvrtek	13:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
15.03.2019	Pátek	13:00–20:00			14:00–21:30	
16.03.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
17.03.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
18.03.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	14:30–21:30	
19.03.2019	úterý	11:30–21:30	06:30–08:00			14:00–21:30
20.03.2019	středa	09:00–21:30			14:00–21:30	
21.03.2019	čtvrtek	13:00–20:00	06:30–08:00		14:00–21:30	
22.03.2019	pátek	13:00–21:30			14:00–21:30	
23.03.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
24.03.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	
25.03.2019	pondělí	14:30–21:30		13:30–14:30	16:00–21:30	
26.03.2019	úterý	14:30–21:30	06:30–08:00			16:00–21:30
27.03.2019	středa	14:30–21:30			16:00–21:30	
28.03.2019	čtvrtek	14:30–20:00	06:30–08:00	13:00–14:30	16:00–21:30	
29.03.2019	pátek	14:30–21:30			16:00–21:30	
30.03.2019	sobota	09:00–21:30			14:00–21:30	
31.03.2019	neděle	10:00–21:30			14:00–21:30	

Změna návštěvní doby vyhrazena. Aktuální provozní doba na www.sportoviste-susice.cz

SEDMERO ZPŮSOBŮ, JAK POHYB PROSPÍVÁ VAŠÍ PSYCHICE

pokračování ze str. 1

1. LÉPE SE VYSPÍTE

Pravidelný pohyb zdvojnásobuje šanci, že budete v noci spát jako dudek. Dává to smysl, unavené tělo zkrátka padne a spí, a hlava s ním. Naopak u lenochů zase dvojnásobně stoupá šance, že na ně dolehne odpolední únava.

2. STRES A ÚZKOST NEMAJÍ ŠANCI

Cvičení má pozitivní vliv na snižování úzkosti, a to jak v daný moment, tak i preventivně. Posiluje totiž aktivitu neuronů, které jsou zodpovědné za tlumení stresových projevů. Mozek pak lépe zvládá zjemnit intenzivní reakce na stresující podněty.

3. ORIENTAČNÍ SMYSL A PAMĚŤ NA JEDNIČKU

Už po sedmi týdnech mírného, ale pravidelného cvičení dochází v mozku ke zvětšení tzv. hipokampů, které jsou zodpovědné za paměť a orientaci v prostoru. Dá se také říct, že mozek pravidelně sportujících lidí stárne pomaleji.

4. Z TEMNÝCH HLUBIN ZPĚT NA SVĚTLO

Cvičení funguje jako účinná prevence deprese a přináší úlevu při akutních

depresivních stavech. Už pouhá hodina cvičení týdně má na psychickou vyrovnanost jednoznačně pozitivní vliv.

5. BUDE VÁM TO LÍP MYSLET

Aerobní cvičení, tedy třeba i projížďka na kole nebo procházka ostřejším tempem, zlepšuje mentální výkon u všech ve věku od dětí až po seniory. Pohyb taky posiluje schopnost soustředit se, zvládat víc úkolů najednou a lépe plánovat. A to ocení nejen váš šéf.

6. TRHNETE REKORD I V PEŘINÁCH

Delší pravidelné cvičení má přímý vliv na sebevědomí a spokojenost s vlastním tělem, což vede k častějšímu a lepšímu sexu. U žen pravidelný pohyb navíc zvyšuje vnímavost na erotické podněty.

7. LEPŠÍ ROVNOVÁHA MEZI PRACÍ A SOUKROMÍM

Zařadíte-li si cvičení na odpoledne po práci, uděláte tím pomyslnou tečku za povinnostmi, odreagujete se a přeladíte hlavu na jiné myšlenky. Díky tomu lépe vybalancujete rovnováhu mezi rodinným a pracovním životem. Pokud máte v dodržování pravidelného



cvičebního rozvrhu zatím rezervy, zkuste to zlepšit po malých krůčcích. Vyberte si pohyb, který vás baví, ať už je to tanec, plavání nebo třeba delší procházky se psem. Uvidíte, že vaše psychika se vám odmění.

TIP!

Jestli před propoceným trikem dáváte přednost pomalejšímu a uvolněnějšímu formám pohybu, zkuste jógu, která vám pomůže zlepšit fyzickou i psychickou kondici.

Pondělí	19:30–20:30
Jóga pro radost (Lucie Zaloudkova)	
Úterý	17:00–18:00
Jóga zdravá záda (Petra Musilová)	
Čtvrtek	7:00–7:45
Ranní jóga (Lucie Zaloudkova)	
Neděle	19:15–20:15
Slow flow jóga (Lucie Zaloudkova)	



NOVINKY VE FITNESS

Na rok 2019 jsme si pro vás připravili pár zajímavých novinek ve fitness. Těšit se na ně můžete zhruba od poloviny února. Sledujte naše webové stránky a facebook, kde se dozvíte více informací. A pokud máte dotaz ohledně novinek ve fitness, kontaktujte vedoucího fitness Petra Synka.

AERIAL HOOP



Co je Aerial Hoop?

Aerial Hoop je krásný sport, ve kterém se snoubí prvky fitness cvičení, gymnastiky, akrobacie i tance na kruhu visícím volně ve vzduchu. Jde o druh cvičení, který využívá váhy vlastního těla. Při tomto cvičení posílíte celé tělo, dokonce i svaly, které při běžném cvičení opomíjíte. Dále získáte lepší koordinaci těla a zvýšíte svoji flexibilitu.

Instruktorky:

Marie Bubeníková a Iveta Dlouhá

FIT AND FLEXI

Fit and flexi je lekce plná balančního cvičení, protahování a zpevňování těla. Cílem je celkové zlepšení mobility, získat balanc a protáhnout všechny zkrácené svaly a zvýšit rozsahy do maximální možné úrovně. Důraz je kladen na posílení a protažení svalů dolních končetin a špiček, dále na protažení ramen a zádových svalů. Naučíme vás, jak zvětšit svůj rozsah,

celkovou flexibilitu i mobilitu kloubů. Lekce obsahuje i kompenzační cvičení a stretching.

Instruktorka: Maria Bubeníková

BOJOVÉ SPORTY

Cvičení bojových sportů buduje sílu, zlepšuje flexibilitu, reflexi a koordinaci těla a pohybů.

Jedná se o sport, který zlepší fyzickou zdatnost a zároveň buduje sebedůvěru, trpělivost, asertivitu a celkově zlepšuje kondici. Cílem není jen zlepšit fyzickou, ale také naučit chránit sami sebe a své nejbližší.

Bojové sporty jsou nejen fyzicky, ale i psychicky náročné. Jedná se o tvrdý a náročný sport, samozřejmě záleží, na jaké úrovni ho chce člověk dělat.

Začátky jsou vždycky těžké, ale důležitá je vůle a chtít na sobě něco změnit. Nemusíte mít žádné zkušenosti a nemusíte být v té nejlepší kondici – do formy se dostanete u nás.

Trenér: Pavel Nečas

BODYJAM



Cvičení s prvky tanečních stylů house dance a hip hop. Tlumená světla, vnímání hudby, prostoru, ale i sebe sama. Tak trochu jiné kardio, než jste zvyklí.

Instruktor: Milan Brož



Více
informací
ZDE

PLAVÁNÍ

Více informací ZDE



KURZY PLAVÁNÍ PRO DĚTI
Pro děti od 3 do 19 let.

Vyber si kurz dle věku a plavečkových dovedností

18 lekcí pro rodiče s dětmi (3 až 6 let) • přípravný kurz (4 až 8 let) • základní kurz (6 až 12 let) • zdokonalovací kurz (10 až 15 let) • sportovní plavání (12 až 19 let).

KURZY PROBÍHAJÍ OD 11. 2. DO 21. 6. 2019
Na kurz se můžete přihlásit od 16. 1. do 8. 2. 2019.
Více informací na recepci bazénu nebo na www.sportoviste-susice.cz/kurz/

DOTEKY

Více informací ZDE



BABY MASÁŽE
Maminko a tatínku, dotýkejte se mě.

Dotek je vzácný dar, který nás provází celý život.

ZIMNÍ KURZ BABY MASÁŽÍ
Ve dvou lekcích vám ukážeme, jak velkou moc a sílu má dotek. Díky láskyplnému hlazení pozitivně působíme na psychický i fyzický vývoj dítěte.

LEKCE PROBÍHAJÍ 14. 2. a 21. 2. 2019 od 9⁰⁰ hod.
Na kurz se můžete přihlásit od 26. 11. 2018 na recepci bazénu.

FITNESS

Více informací ZDE



POSILOVNA
Správný čas začít.

Cvičení prospívá i vaší mysli a duševnímu zdraví.

	dopoledne	odpoledne
pondělí	9:00–12:00	15:00–21:00
úterý	8:00–12:00	15:00–21:00
středa	9:00–12:00	15:00–21:00
čtvrtek	8:00–12:00	15:00–21:00
pátek	9:00–12:00	15:00–21:00
sobota	9:00–12:00	16:00–21:00
neděle	ZAVRENO	16:00–21:00

Nabízíme tyto služby:

- nechte si sestavit tréninkový plán, který je vám šitý na míru,
- trenér se bude věnovat pouze vám, pokud zvolíte osobní trénink.

LÁSKA

Více informací ZDE



SV. VALENTÝN

Prožijte v pátek 15.2. od 20:30 hod. valentýnskou atmosféru v bazénu Sušice.

Bude na vás čekat valentýnské koupání za minimálního osvětlení, relaxace za zvuků romantické hudby, valentýnské překvapení ve wellnessu.

Rezervace na cvičení

<https://sportoviste-susice.isportsystem.cz/>



Pravidelný dvouměsíční organizace Sportoviště města Sušice, p.o., Volšovská 444, 342 01 Sušice.

Tento propagační materiál je poskytován zájemcům zdarma.

Foto + text – Sportoviště města Sušice
Grafika – www.blackandwhitedesign.cz