



Kroužek posilování 2022/2023

Kroužek pro kluky zaměřený na kalisteniku (cvičení s vlastní vahou), street work-out, cvičení na strojích, cvičení s posilovacím náčiním, silové sporty a zápas.

Scházet se budeme ve **čtvrtek od 15:30 do 16:15 - 16:45** (čas odchodu je variabilní dle potřeb dětí s ohledem na učení a další volnočasové aktivity, 16:45 je nejpozdější termín odchodu, poté připravujeme cvičení pro Obstacle sr.)



První schůzka proběhne ve **čtvrtek 3. 11. 2022** - v tělocvičně **Vltavská 751**.



Cvičení bude probíhat převážně v naší tělocvičně, či na street work-outovém hřišti, bude-li možnost zavítáme i do posilovny.

Cvičení může být fyzicky namáhavé, dle anglického rčení „No pain, no gain“ - svaly rostou díky tomu, že cvičením se poškozují stávající svalová vlákna a jsou nahrazována novými a silnějšími.

Co budou kluci na kroužek potřebovat: kratšasy, ručník na pot, pití

Cena: 600 Kč/pololetí

Pro koho je kroužek určený: kluci 2. až 6. třída



Minimální počet dětí: 4, maximální počet dětí: 8

První pololetí je splatné do **30. 11. 2022**, druhé pololetí je splatné do **15. 3. 2023**

Platba je možná hotově nebo na účet **1027473785/6100**

Více informací: Roman Kotlín ☎ 605 757 026 ✉ roman@lagunino.cz

Vyplněnou spodní část přihlášky, necht' prosím dítě přinese na první schůzku.

✂-----✂

Kroužek posilování 2022/2023

Jméno dítěte: Datum narození:

Adresa bydliště:

Telefon na rodiče: E-mail na rodiče:

Dítě bude odcházet: **samo - v doprovodu**

Beru na vědomí, že dítě může být po tréninku více unavené než obvykle a pociťovat svalové bolesti. Jsem si vědom/a toho, že silové sporty jsou rizikovým sportem a může dojít ke zranění dítěte a že dítě tréninky absolvuje na vlastní nebezpečí.

Datum:

Podpis zákonného zástupce: