

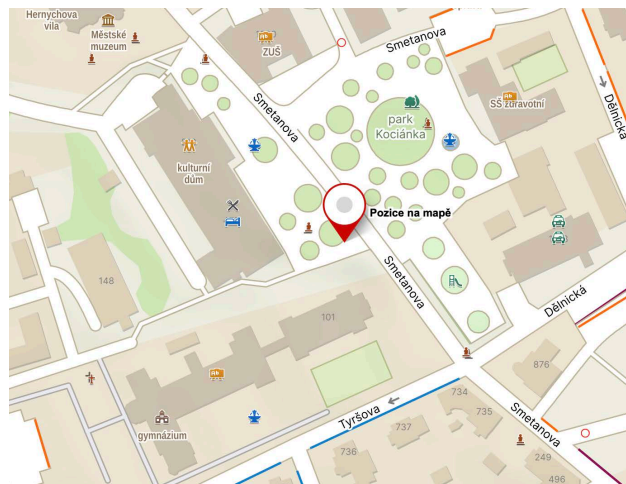
POHYB – HRY – PARKOUR

KONTAKT

Markéta Skalická: 602 245 393

Hlavní instruktoři 2024:

Přema Fabiánek: 723 336 121



RÁMCOVÝ PROGRAM TÝDNE

Místo konání: **1. den** sraz u Gymnázia na Kociánce, **ve středu** sraz i vyzvednutí na hlavním vlakovém nádraží. Ostatní dny dle programu. Obědy mají děti zařízené v Popráči.

Program je pouze orientační, bude upřesněn.

pondělí–pátek

Do 8.00 – příchod dětí na místo, začátek programu

9.30 – dopolední svačinka

12.30 – oběd

15.00 – odpolední svačinka

16.00 – konec tábora, vyzvednutí dětí rodiči

pátek

Rodiče přichází v 16.00 na ukázky aktivit pro rodiče, předání diplomů apod.

PLÁNOVANÉ AKTIVITY (bude upřesněno)

- pohybová příprava – zahřátí, protažení, kondiční trénink
- základní pohyby (plazení, lezení, kotouly, stojky,...)
- skákání (příprava, bezpečnost, v tělocvičně na žíněnkách)
- akrobacie (kruhy, kůň, koza, přeskoky, hrazda, přemety, salta)
- sportovní hry (vybíjená, fotbal, volejbal, basket..)
- výlet do jump areny
- lezecká stěna
- aquapark
- aktivity v lese, workoutové hřiště apod...

NUTNÉ VYBAVENÍ

- Sportovní oblečení, pláštěnka
- V případě horka pokrývku hlavy
- V případě potřeby – léky (na alergie apod.)
- Pevné boty na nohou – vhodné pro hry, běhání, turistiku + sálová obuv
- **průkaz pojištěnce** – ideálně kopie
- lahev na vodu

V CENĚ

- strava a pitný režim v průběhu tábora (svačiny, oběd)
- návštěva aquaparku a všechny aktivity (lodičky, horolezecká stěna apod.)
- pojištění úrazové
- fotodokumentace
- odměny pro účastníky

Program, který Vám zasíláme je spíše orientační. Čas příchodu a odchodu dětí je stanoven přesně – tedy v 8.00 hod ráno začátek školičky a v 16.00 hod odpoledne konec školičky, ostatní program není striktně daný. Vyhrazuje si právo měnit a upravovat jej dle potřeb každé skupiny a jiných okolností.

Vaše děti nemůžeme bez Vás samotné pustit v 16.00 hod domů. V případě, že budete posílat děti domů samotné, prosíme o udělení písemného souhlasu hlavním instruktorem na místě.

V případě, že máte formuláře pro pojišťovnu, je nutné zaslání v elektronické podobě na e-mail: market@inlineusti.cz

Těšíme se na Vás, a především na Vaše malé (či větší) parkouristy!
Hezký den Vám přeje Markéta Skalická a tým in-line školičky a příměstských táborů.

IN-LINE ŠKOLIČKA

Příměstské tábory, inline, bike, adrenalin, freestyle,
zážitkový kemp