

PŘIHLÁŠKA KONDIČNÍ TRÉNINKY DĚTÍ A TEENAGERŮ 2022/23

„Mít radost z pohybu a poznat nové kamarády“ „Protahování – strečink nemusí být vždy nuda“ „Posilování Tě začne bavit“

Kondiční a kompenzační trénink = zábavné cvičení dětí a teenagerů

- posílíme a protáhneme celé tělo
- budeme kličkovat mezi překážkami
- zapracujeme na rychlosti i obratnosti
- hravou formou se naučíme jógové pozice
- důraz na všestranný pohybový rozvoj a sílu
- hravě zvládneme správnou koordinaci těla
- provedení základních prvků jako kliky, dřepy atd..

Cílem tréninků je:

- správné držení těla
- skvělá zábava
- soutěživost
- zvýšení sportovní výkonnosti
- korekce již vzniklých funkčních poruch pohybového aparátu
- minimalizace zranění pohybového systému při sportu
- kompenzace jednostranné zátěže

CENY TRÉNINKŮ 2022/23

1x týdně září až leden 2800,-

2x týdně září až leden 5200,-

Během prázdnin a státních svátků tréninky **NEPROBÍHAJÍ**. Přihláška se platí na recepci ve fitness klubu.

Vyplněnou přihlášku odevzdejte na recepci ve fitness klubu nebo pošlete na mail sportlifepce@seznam.cz

VÍCE INFORMACÍ O TRÉNINCÍCH NA WWW.SPORTLIFE-PCE.CZ

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

JMÉNO RODIČE / ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE:

DATUM NAROZENÍ:

BYDLIŠTĚ:

E-MAIL:

MOBIL NA RODIČE:

ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ:

SPORTOVNÍ A JINÉ AKTIVITY:

PODPIS RODIČE - SOUHLASÍM S PODMÍNKAMI:

VYBRANÝ TRÉNINK:

DĚTI 9 -15let

PO 16.00h ☐

ÚT 16.00h ☐

ST.15.00h ☐

ST.16.00h ☐

ČT 16.00h ☐

VYPLNÍ OBSLUHA RECEPCE - PLATBA, DATUM A PODPIS: