



## OD ZÁŘÍ 2018 OPĚT U VÁS VE ŠKOLE POKRAČUJEME

Mimoškolní sportovní aktivita s cyklistickou přípravou každé pondělí - úterý - středa  
vyber si den podle sebe. Sport je u nás pro všechny. Těšíme se na vás. Tým POCTA

jaro/ léto - jezdíme na kole a v zimním období prosinec až březen hrajeme fotbal

florbal, basket a další hry které jsou v tělocvičně možné ( vyzvedávání i vrácení dětí )

- Varianta školní
1. **Pondělí** 15:00 - 16:00 hod 40 lekcí 400 Kč.- měsíčně  
( září 2018 až červen 2019 celkem 4.000 Kč.- možno na 2 platby )
  2. od 15:00 - 16:00 hod 13 lekcí září - listopad - 1.500 Kč.-
  3. od 15:00 - 16:00 hod 15 lekcí prosinec - březen 2.000 Kč.-
  4. od 15:00 - 16:00 hod 12 lekcí od duben - červen 1.500 Kč.-

- Varianta akademie
1. **Pondělí** 16:00 - 18:00 hod - 700 Kč.-
  2. **Úterý** 15:30 - 18:30 hod - 800 Kč.-
  3. **Středa** 16:00 - 17:00 hod PLAVÁNÍ + 1 TRÉNINK V TÝDNU 1.200 Kč.-

### Kdy?

Sportovní aktivita probíhá v odpoledních hodinách, převážně místo družiny.

PO 15:00 - 16:00 hod. Navíc z mimoškolní aktivity lze přejít na trénink POCTA a stát se členem této organizace.

### Kde?

Ke sportování využíváme lesy a cesty v okolí školy! V zimním období tělocvičnu v klubu JUNIOR.

### Kdo to organizuje?

Aktivity probíhají pod dohledem hlavního trenéra POCTA pana Radka Petráka.

### Proč právě POCTA ?

POCTA je spolek, který se vrací k původním hodnotám sportu. Klade důraz na všestrannou sportovní přípravu a rovnoměrné rozložení tělesné zátěže na všechny svaly těla. Specializace na cyklistiku vyplývá z hodnot, které POCTA zastává, tedy zdraví, rodina, vzdělání, sport a příroda.

### Cyklistika

Rekreační, turistické, sportovní či dopravní zaměření v současnosti dělá z cyklistiky velmi populární a vyhledávaný sport. Prostřednictvím přirozeného pohybu dochází ke zlepšení fyzické zdatnosti doplněnou o radost z jízdy.

**Kontakt Radek Petrák Hlavní trenér – sportovní úsek 734233214**

[petrkradek@gmail.com](mailto:petrkradek@gmail.com)

**Servis a prodej kol vyřizuje náš partner The BIKE na adrese Nákupní 1462 v Jesenici Tel.:**

**+420 606 039 889**

