



OD ZÁŘÍ 2018 U VÁS VE ŠKOLE NOVÁ SPORTOVNÍ AKTIVITA

Mimoškolní sportovní aktivita s možností až čtyřikrát v týdnu si zasportovat

jaro/ léto - jezdíme na kole a máme kurzy plavání v zimním období prosinec až březen hrajeme fotbal, florbal a další hry které jsou v tělocvičně možné (vyzvedávání i vrácení dětí samozřejmostí).

MOŽNOSTI TRÉNOVÁNÍ :

1. Pondělí od 13:30 - 14:30 hod 400 Kč.- měsíčně LETNÍ OBDOBÍ
2. Úterý od 14:00 - 15:00 hod 400 Kč.- měsíčně LETNÍ OBDOBÍ 14:30 - 15:30 hod ZIMNÍ
3. Středa od 15:00 - 17:45 hod 800 Kč.- + 50 Kč.- měsíčně (plavání) CELOROČNĚ
4. Čtvrtek od 15:00 - 16:00 hod 400 Kč.- měsíčně CELOROČNĚ
5. 2 hodiny v týdnu 800 Kč.-
6. 3 hodiny v týdnu 900 Kč.-
7. bazén + 1 hod v týdnu 1.100 Kč.- + 50 Kč.- jízda
8. bazén + 2 hod v týdnu 1.300.- + 50 Kč.- jízda

Kdy?

Sportovní aktivita probíhá v odpoledních hodinách, převážně místo družiny.

Kdo si nevybere časy v těchto hodinách má možnost dorazit na 16:30 hod do Dolních Břežan.

Kde?

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

Kdo to organizuje?

Aktivity probíhají pod dohledem hlavního trenéra POCTA pana Radka Petrůka nebo zástupců akademie

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 Petrůk Hlavní trenér – sportovní úsek 734233214 petrakradek@gmail.com

Servis a prodej kol vyřizuje náš partner The BIKE na adrese Nákupní 1462 v Jesenici

Tel.: +420 606 039 889 **SKVĚLÝ PŘÍSTUP - DOPORUČUJEME**



