

NABÍDKA AKTIVIT TJ Stračov z. s.
2019-2020

Vážení spoluobčané,

dovolujeme si touto cestou oslovit zejména rodiče. Děti i my trpíme nedostatkem. Děti pohybu, my pohybu i času. Proto přicházíme s nabídkou profesionálně vedených sportovních kroužků, pro které se nám podařilo získat slečnu Kateřinu Maternovou, trenérku 3. třídy.

Kroužek, popř. kroužky otevřeme, pokud se přihlásí do každé skupiny alespoň 8 dětí. Cena kroužku za 1 lekci týdně bude 1500,- Kč za pololetí.

(Mezi nesporné výhody patří, že bude kroužek ve Stračově, s profesionální cvičitelkou a rodiče nebudou taxikáři. O čase se domluvíme tak, aby byl kroužek dostupný pro všechny)

ROBATA – rodiče s batolaty

SOKOLATA - cvičení rodičů s 3 a 4- letými dětmi (vede Hana Klicperová, pouze příspěvek TJ 100,-Kč)

MLADŠÍ DĚTI – předškoláci, 1. a 2. třída (vede Kateřina Maternová, 1500,- Kč)

FOTBAL – školáci (vede Martin Nesvačil, pouze příspěvek TJ)

ZDRAVOTNÍ TV – (vede Kateřina Maternová, 1 500,- Kč)

BOOTCAMP – (vede Kateřina Maternová, 1 500,- Kč)

Trénink je formou kruhového tréninku, při kterém provádíte **série cviků** po několika opakováních, které se vždy dají uzpůsobit vaši aktuální fyzické kondici, takže cvičení zvládne naprosto každý. Probíhá hlavně venku.

Cvičení pro dospělé bude také otevřeno pouze za podmínky alespoň 8 přihlášených. Nabízíme ukázkovou hodinu.

V případě zájmu volejte na:

777 243 655 (H.Klicperová) nebo 732 785 659 (M.Bousová)