

KROUŽEK KONDIČNÍ POSILOVÁNÍ (pro žáky 6. – 9. roč. ZŠ Rudná) - PŘIHLÁŠKA

Kroužek KP bude každé úterý od 15:00 do 16:00 pro 1. skupinu a od 16:00 do 17:00 pro 2. skupinu v posilovně MEKA Fitness pod odborným dohledem a vedením Miroslava Pavlíčka (úterý) a Tomáše Telky (pondělí, středa, pátek), profesionálního trenéra I. třídy, v pondělí od 16:00 do 17:00, ve středu od 15:00 do 16:00 a pátek od 15:00 do 16:00.

Tato sportovní aktivita bude zaměřena na zásady rozvoje svalové síly a hmoty, principy tvarování postavy, protahovací cviky (stretching - strečink), zásady správné výživy, cviky na posilovacích strojích zaměřené na všechny svalové skupiny s ohledem na specifika jednotlivých věkových skupin, cviky s váhou vlastního těla, správné provedení jednotlivých cviků a správná technika dýchání, základy diagnostiky pohybového aparátu, základy anatomie pohybového aparátu lidského těla.

Ceník: *a) cena: 1000 Kč/pololetí – trénink 1 x týdně
 b) cena: 2000 Kč/pololetí – trénink 2 x týdně

Časový rozpis: *a) Pondělí 16:00 – 17:00 (Telk)
 b) Úterý 15:00 – 16:00 (Pavlíček)
 c) Úterý 16:00 – 17:00 (Pavlíček)
 d) Středa 15:00 – 16:00 (Telk)
 e) Pátek 15:00 – 16:00 (Telk)

*zakroužkujte jednu z možností

Organizační pokyny: pro přihlášení dětí je nutné, abyste je po tréninku vyzvedávali osobně na adrese posilovny MEKA Fitness, Masarykova 919/228, 252 19 Rudná (cesta od školy trvá cca 10 min.), případně zajistili jiný doprovod nebo šlo dítě samo domů.

Tímto potvrzují, že můj syn/dcera, třída, bude po ukončení tréninku odcházet samostatně. Nevýžadují tak, aby s mým dítětem setrval na místě skončení tréninku trenér do příchodu doprovodu.

V....., dne.....

.....
podpis rodičů

KROUŽEK KONDIČNÍ POSILOVÁNÍ (pro žáky 6. – 9. roč. ZŠ Rudná) - PŘIHLÁŠKA

Kroužek KP bude každé úterý od 15:00 do 16:00 pro 1. skupinu a od 16:00 do 17:00 pro 2. skupinu v posilovně MEKA Fitness pod odborným dohledem a vedením Miroslava Pavlíčka (úterý) a Tomáše Telky (pondělí, středa, pátek), profesionálního trenéra I. třídy, v pondělí od 16:00 do 17:00, ve středu od 15:00 do 16:00 a pátek od 15:00 do 16:00.

Tato sportovní aktivita bude zaměřena na zásady rozvoje svalové síly a hmoty, principy tvarování postavy, protahovací cviky (stretching - strečink), zásady správné výživy, cviky na posilovacích strojích zaměřené na všechny svalové skupiny s ohledem na specifika jednotlivých věkových skupin, cviky s váhou vlastního těla, správné provedení jednotlivých cviků a správná technika dýchání, základy diagnostiky pohybového aparátu, základy anatomie pohybového aparátu lidského těla.

Ceník: *a) cena: 1000 Kč/pololetí – trénink 1 x týdně
 b) cena: 2000 Kč/pololetí – trénink 2 x týdně

Časový rozpis: *a) Pondělí 16:00 – 17:00 (Telk)
 b) Úterý 15:00 – 16:00 (Pavlíček)
 c) Úterý 16:00 – 17:00 (Pavlíček)
 d) Středa 15:00 – 16:00 (Telk)
 e) Pátek 15:00 – 16:00 (Telk)

*zakroužkujte jednu z možností

Organizační pokyny: pro přihlášení dětí je nutné, abyste je po tréninku vyzvedávali osobně na adrese posilovny MEKA Fitness, Masarykova 919/228, 252 19 Rudná (cesta od školy trvá cca 10 min.), případně zajistili jiný doprovod nebo šlo dítě samo domů.

Tímto potvrzují, že můj syn/dcera, třída, bude po ukončení tréninku odcházet samostatně. Nevýžadují tak, aby s mým dítětem setrval na místě skončení tréninku trenér do příchodu doprovodu.

V....., dne.....

.....
podpis rodičů