

Sportovní kurz Gymnázia Klatovy pro studenty kvart a tercií

KURZ SPORTŮ, HER A POBYTU VPŘÍRODĚ, ZDRAVÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Místo konání : SRNÍ (www.hotely-srni.cz)

Odjezd: v pondělí **8.10. 2018 v 8:00** od budovy gymnázia

Předpokládaný návrat: v pátek **12.10.2018 ve 13:30** k budově gymnázia

Náplň : Zdravotní a kompenzační cvičení – Relaxační techniky -Plavání –

Vodní pólo - Softbal - Frisbee - Volejbal - Florbal - Interkros -

Crossminton - Kopaná - Jóga - Orientace v přírodě - Fitness dance a zumba – Tabata –

Balanční a dechová cvičení – Proprioceptivní neuromuskulární facilitace

Co vás čeká :

- plavecký bazén o délce 25m, jehož součástí je i střídavě pouštěná sauna nebo pára
- okolní krajina, která vybízí k pěším výletům
- vlčí naučná stezka, kde jsou prezentovány původní druhy volně žijících zvířat v jejich přirozeném biotopu
- super moderní tělocvična s lezeckou stěnou

V ceně 3 800,- Kč je zahrnuto ubytování s plnou penzí, pití po celý den, doprava autobusem, pronájem sportovišť, vstupné do bazénu a sauny.

Potvrzení o zdravotní způsobilosti (vystaví lékař) a Prohlášení o bezinfekčnosti odevzdá žák v den odjezdu.

Doporučené vybavení na kurz

Teplejší oblečení, pevnou turistickou nepromokavou obuv, nepromokavou bundu či pláštěnku, teplejší bundu nebo svetr, batůžek na výlety • pro plavecký výcvik **neklouzavé pantofle** určené do bazénu, **plavecké brýle**, plavky (jednodílné), chlapci sportovní plavky (**nesmí být bermudy s kapsami**), ručník, fén, hygienické potřeby a krémy na ošetření pokožky po plavání • sportovní obuv pro venkovní sporty, obuv do haly (čistou), tepláky dlouhé, šortky • osobní léky, přezůvky, • Blok a psací potřeby • Hudební nástroje, stolní hry • Kapesné • florbalová hokejka (nepovinná)

Kontakt na vedoucího kurzu: ipsajdl@gym-kt.cz

✂-----odevzdejte pouze přihlášku spolu s penězi a zdravotním potvrzením-----✂

Přihláška na kurz

Přihlašuji svého syna - svoji dceru třída....., na sportovní kurz, který se bude konat na Srní od **8.10. do 12.10. 2018**. Beru na vědomí, že kurzovné ve výši 3800,- Kč musí být uhrazeno do 21.9.2018 v kabinetu TV.

Nahlaste, prosím, předem případné dietní požadavky (bezlepkovou dietu apod.).

Podpis zákonného zástupce tel. kontakt:.....