**Příměstský tábor**

**sportovní gymnastiky**

**a skoků na trampolíně**

**Termín: 21.8. – 25.8.2023**

**pro kluky a holky od 5 do 12 let**

**Denní program:**

**8:30 – 9:00 příchod**

**9:00 – 11:30 program**

**11:30 - 14:00 oběd, odpočinek,**

**společenské hry**

**14:00 – 16:30 program**

**16:30 – 17:00 odchod**

**Cena: 3.200,-**

**5 dní plných radosti z pohybu, kreativních aktivit, her a dobrodružství.**

**Cena zahrnuje plně vybavenou gymnastickou tělocvičnu, oběd, pitný režim.**

Program bude jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé. Zaměříme se na správné držení těla, protahování a posilování svalstva, cvičení rovnováhy, koordinace, obratnosti i rychlosti, základy sportovní gymnasticky a skoků na trampolíně. Při hezkém počasí kropení vodou a spoustu jiných zážitků.

**Trenéři: Jitka Holíčková – trenér III. Třídy sportovní gymnastiky a skoků trampolíně**

**kontakt**: e-mail [jitkaholickova@seznam.cz](mailto:jitkaholickova@seznam.cz) www.skgym.cz tel: 777 265 865