

Program příměstského tábora 2020

Pořadatelé: Ctirad Veverka, hlavní vedoucí, Sportovní areál Gymnázia Nad Štolou, Praha 7, Výživové centrum Petra Havlíčka s.r.o., SportAnalytik, a za finančního přispění ÚMČ Praha 7, odbor sportu.

Místo: sportovní areál Gymnázia Nad Štolou, Letenské sady Praha 7.

Termíny: 13.7 – 17.7, 20.7 – 24.7, 10.8 – 14.8, 17.8 – 21.8.2020

Věk dětí: 6 – 14 let.

Převzetí dětí: U vstupu do sportovního areálu na Letné od 7.45 do 8 hodin, předání od 16⁰⁰ do 16.15.

Náplň: Sportovní činnost s výživovým programem a sportovním testem SportAnalytik.

Sportovní činnosti: Fotbal, atletika, basket, tenis, házená, volejbal, in-line bruslení, cyklistika.

Aktivity: Přednášky o správném stravování a pitném režimu, společenské hry.

Výživový program: Jídelníček bude navržen dle sportovního zaměření a věku dětí a bude zveřejněn před zahájením tábora. Ukázka jídelníčku je na webových stránkách www.sportletna.cz.

Snídaně 7.45 – 8.15, svačina 10⁰⁰ - 10.30, oběd 12⁰⁰ – 13⁰⁰, svačina 15⁰⁰ - 15.30.

Pondělí: Sportovní test SportAnalytik, jednoduchý test rozpozná sportovní předpoklady dětí.

Sportovní činnost úterý - pátek : 8.30 – 10⁰⁰, 10.30 – 12⁰⁰, 14⁰⁰ - 15⁰⁰.

Aktivity úterý - pátek : 15.30 – 16⁰⁰ přednáška o stravování, společenské hry dle počasí.

Pitný režim: Doplnění tekutin bude probíhat po celý čas denního programu dle zátěže při sportovních činnostech.

Cena příměstského tábora: 3 900Kč.

Přihlášky a storno poplatky: Přihláška musí být podána a zaplacená nejpozději 10 dní před zahájením vybraného termínu, z důvodu sestavení jídelníčku a zařazení dětí dle věku do oddílů. Storno poplatků před zahájením tábora ve lhůtě 5 dní bude 20% z ceny tábora.

Přihláška: Prosíme a žádáme rodiče, aby vyplnili přihlášku podle zadání, čím více informací o dítěti budeme vědět, tím více budou děti spokojené. Hlavně žádáme o informaci, na co jsou děti alergické, (pily, medikamenty, jídlo, pití apod.), pokud berou medikaci, tak prosíme o časové intervaly podávání léků a k čemu jsou určeny.

Příměstský tábor je určen pro všechny děti (sportovce, nesportovce, kutily i lenochy) a bude zaměřen na pohyb dětí v jejich volném čase se zaměřením na správné stravovací návyky s pitným režimem. Na programu tábora se podílejí lidé se zkušenostmi jak se sportovní činností dětí, tak odborníci přes výživu a pitný režim.

Závaznou přihlášku zašlete e-mailem, nebo předáte osobně ve Sportovním areálu Gymnázia Nad Štolou 1, Praha 7 v Letenských sadech.

Kontaktní osoba: Ctirad Veverka mob. - 731 281 571, e-mail - cti.veverka@seznam.cz