

ZKL257 – Zájmový letní sportovní kurz ACTIVE SPORT

Termín: 14.6.-17.6.2024 (pátek odpoledne - pondělí poledne)

Cena: 5 300 Kč

Cena zahrnuje ubytování na 3 noci, plnou penzi, program a malý praktický dárek.

Místo: Sportovní a relaxační hotel S-centrum Benešov
(www.scentrum.eu)

Vedoucí kurzu: Šárka Kopřivová, Lenka Bumba, Anna Hájková

Doprava: vlastní

Ubytování: 2,3,4 lůžkové pokoje

Strava: plná penze

Příjezd: v pátek 14.6.2024 mezi 15-16h, 16:45 úvodní sraz a v 17.00 začátek sportovního kurzu a programu

Odjezd: v pondělí 17.6.2024 po závěrečném společném obědě

Program:

Těšit se můžete na širokou škálu pohybových aktivit, při kterých zlepšíte svoji fyzickou kondici a užijete si spoustu zábavy ve skvělém kolektivu.

Indoorové aktivity: Spinning, TRX, posilovna, step aerobic, bosu, kompenzační cvičení, strečink

Outdoorové aktivity: ranní výběh, venkovní workout, funkční kruhový trénink pod širým nebem, atletický trénink, otužování, aquaerobic, týmové hry a soutěže, turistika

Sportovní program bude doplněn i o dvě teoretické přednášky, týkající se zdravého životního stylu (trendy ve výživě, rozvoj vnímání těla).

Program je určen pro všechny, kteří mají rádi pohyb, zábavu a kolektiv.

Za poplatek je možno využít wellness služeb (sauna, masáže) či pronájem bowlingových drah.

Vybavení:

Dostatek sportovního oblečení a sportovní obuvi do tělocvičny i na ven, plavky, 2 funkční ručníky, osobní lékárnička, tejpovací pásky, rozpustné vitamíny a magnesium, masti na svaly v případě, že používáte.

Kontakt: **Mgr. Šárka Kopřivová / sarka.koprivova@vse.cz**

!!! POZOR !!!

Před zapsáním na zájmový letní sportovní kurz si pozorně přečtěte [informace k přihlášení](#).