

**SK gym Zvole pořádá**

**v sále ZUŠ Harmony v Dolních Břežanech i v přírodě**

**17. 8. – 21. 8. 2020**

# **Příměstský tábor gymnastiky** **a zdravého pohybu**

**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: 2 700,- zahrnuje potřebné vybavení, 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, základní gymnastické prvky a základy parkouru.

Trenéři: Jitka Holíčková – gymnastika

**kontakt:** e-mail [jitkaholickova@seznam.cz](mailto:jitkaholickova@seznam.cz)

Erika Slezáková – fyziotrenér

tel: 777 265 865