



# TABATA

**CVČ EP Juhoslovanská 2**  
**Streda: od 14.00 do 15.15 hod.**  
**Vek: od 7 do 13 rokov**  
**Počet detí max: 10**

Tabata je forma HIIT tréningu (vysoko intenzívny intervalový tréning) pôvodom z Japonska a patrí k náročnejším tréningom. Jedna sa o kardio cvičenie počas krátkych intervalov striedajúcich sa s pauzami. Tabata je určená pre každého v rôznych vekových kategóriách od detí po dospelých.



Zápis prebieha v pracovných dňoch od 4. septembra 2023

vedúca: Michaela Gregová

kontakt: [gregova@cvckosice.sk](mailto:gregova@cvckosice.sk) [cvc@cvckosice.sk](mailto:cvc@cvckosice.sk)

## Informácie o záujmovom útvare

Názov záujmového útvaru: **Tabata**

Kód ZÚ: 21231

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: Michaela Gregová / [gregova@cvckosice.sk](mailto:gregova@cvckosice.sk)

Miesto a čas konania ZÚ: Juhoslovanská 2, miestnosť č. - 26

Utorok od 14:00 – 15:15

Vek: 7 – 13 rokov

Max. Počet účastníkov: 10

### Harmonogram jednotlivých stretnutí

September 2023	20., 27.
Október 2023	4., 11., 18., 25.
November 2023	8., 15., 22., 29.
December 2023	6., 13., 20.
Január 2024	10., 17., 24., 31.
Február 2024	7., 14., 21.
Marec 2024	6., 13., 20., 27.
Apríl 2024	3., 10., 17., 24.
Máj 2024	15., 22., 29.
Jún 2024	5., 12.

### Popis záujmového útvaru:

Tabata je forma HIIT tréningu (vysoko intenzívny intervalový tréning) pôvodom z Japonska a patrí k náročnejším tréningom. Jedná sa o kardio cvičenie počas krátkych intervalov striedajúcich sa s pauzami. Tabata je určená pre každého v rôznych vekových kategóriách od detí po dospelých.

### Priebeh ZÚ :

- 13:55 - vyzdvihnutie členov ZÚ vo vestibule
- 14:00 – 14:10 prezliekanie
- 14:10 – 14:45 - záujmový útvar Tabata (prestávka podľa potreby)
- 14:45 – 15:15 – prezliekanie a odovzdanie členov ZÚ rodičom

### Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti: Centropárty

- Po dohode s pedagogickým vedúcim ZÚ sa môže zákonný zástupca priamo zúčastniť konania ZÚ (otvorená hodina pre rodičov).
- V prípade neprítomnosti člena na ZÚ sa úhrada čiastočných nákladov nevracia.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte pedagogického vedúceho ZÚ. Ak nie ste spokojný s jeho odpoveďou kontaktujte priameho nadriadeného - RNDr. Labovská Helena 0911 873 169 alebo e-mail : [labovska@cvckosice.sk](mailto:labovska@cvckosice.sk)
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke [www.cvckosice.sk](http://www.cvckosice.sk)
- Pri odhlasovaní členov zo záujmového útvaru je nutné vyplniť odhlášku.
- Vedúca záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno – vzdelávacej činnosti a priestoru.
- 14.6. 2024 CENTROPÁRTY- slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

**Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2023/2024**