



# CVIČENIE NA STEPPERI

**CVČ EP Juhoslovanská 2**

**Utorok:**

**od 14.30 do 16.00 hod.**

**Vek: od 7 do 10 rokov**

**počet detí max: 10**

**Stepper využijete predovšetkým pre tréning stehenného a sedacieho svalstva. Cvičenie nás udržiava vo forme a tvaruje našu postavu. Výhodou však je aj to, že cvičenie odbúrava stres a teda nám dokáže zlepšiť náladu. Je to tiež vhodná forma rehabilitácie.**



**Zápis prebieha v pracovných dňoch od 4. septembra 2023**

**vedúca: Ing. Eva Jenčušová**

**kontakt: 0918 621 360 [jencusova@cvckosice.sk](mailto:jencusova@cvckosice.sk) [cvc@cvckosice.sk](mailto:cvc@cvckosice.sk)**

## Informácia o záujmovom útvare

**Názov záujmového útvaru:** Cvičenie na stepperi

KÓD ZÚ: 25221

**Meno a kontakt na vedúceho ZÚ:** Ing. Eva Jenčušová, 0918 621 360 [cvc@cvckosice.sk](mailto:cvc@cvckosice.sk)

**Miesto a čas konania ZÚ:** CVC, EP Juhoslovanská 2, miestnosť č. 30 – utorok od 14:30 do 16:00 hod.

**Vek:** od 7 do 10 rokov

**Max. počet účastníkov:** 10

**Popis záujmového útvaru:** Stepper využijete predovšetkým pre tréning stehenného a sedacieho svalstva. Cvičenie nás udržiava vo forme a tvaruje našu postavu. Výhodou však je aj to, že cvičenie odburaváva stres a teda nám dokáže zlepšiť náladu. Je to tiež vhodná forma rehabilitácie.

### Harmonogram jednotlivých stretnutí:

September 2023	19., 26.
Október 2023	3., 10., 17., 24.
November 2023	7., 14., 28.
December 2023	5., 12., 19.
Január 2024	9., 16., 23., 30.
Február 2024	6., 13., 20.
Marec 2024	5., 12., 19., 26.
Apríl 2024	9., 16., 23., 30.
Máj 2024	7., 14., 21., 28.
Jún 2024	4., 11.

**Priebeh ZÚ:** 14:25 - zraz vo vestibule, presun do šatne  
14:30 – 15:55 – oboznámenie sa s plánom, samotné cvičenie  
15:55 – 16:00 – odovzdanie členov rodičom, odchod do šatne, prezliekanie.

### Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti:

Podľa správania, prípravy a výkonu účasť v súťažiach: - na hodinách medzi členmi, Deň otvorených dverí, Mikuláš pre členov ZÚ, Noc v CVC,

**Podujatia pre členov záujmového útvaru:** 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.
- Vedúci záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno – vzdelávacej činnosti a priestoru.
- **14.06.2024 CENTROPÁRTY** – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

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