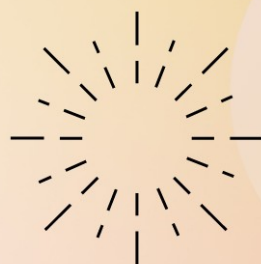


TABATA



- *ak si chceš začať budovať kondíciu*
- *ak chceš mať pevné telo*
- *ak chceš zažiť zábavu a spoznať nových kamarátov*

PRIHLÁS SA NA TABATU

EP Kórejská 1

ŠTVRTOK

14:30-16:00

Počet detí: 8

Pre deti od 11 do 15 rokov

Zápis prebieha v pracovných dňoch od 4. septembra 2023

Vedúca ZÚ: Mgr. Jana Maticová (maticova@cvckosice.sk)

Kontakt: tel. 055/641 14 11 www.cvckosice.sk, cvc@cvckosice.s



Informácia o záujmovom útvare

Názov záujmového útvaru: TABATA

Kód ZÚ: 31241

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: *Mgr. Jana Maticová*

cvc@cvckosice.sk

055/641 14 11

Miesto a čas konania ZÚ: CVČ, EP Kórejská 1, Klubovňa
Štvrtok od 14:30 do 16:00 hod.

Vek: od 11 do 15 rokov

Max. počet členov: 8

September 2023	21., 28.
Október 2023	5., 12., 19., 26.
November 2023	8., 15., 22., 29.
December 2023	7., 14., 21.
Január 2024	11., 18., 25.
Február 2024	1., 8., 15., 22.
Marec 2024	7., 14., 21.
Apríl 2024	4., 11., 18., 25.
Máj 2024	2., 9., 16., 23., 30.
Jún 2024	6., 13.

Popis záujmového útvaru: Cieľom je zlepšiť si kondíciu a zároveň mať pevné telo. TABATA spočíva v intervaloch 20 sekúnd cvičíte naplno a 10 sekúnd nasleduje oddych, tieto intervaly sa opakujú 8-krát v jednom kole. Precvičíte si tak celé telo a poriadne sa zapotíte. TABATA je výzva!

Priebeh ZÚ:
14:30 – zraz vo vestibule
14:30 – 14:40 – odchod do šatne
14:45 – 15:45 – tréning
15:45– 16:00 – šatňa a odchod členov / odovzdanie členov rodičom

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti:

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
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke 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.
- 14.06.2023 CENTROPÁRTY – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2023/2024