**logo:      **

**názov kurzu:**                  ŠPORTmaniak

**určené pre deti:**             6 - 10 rokov

**krátky popis kurzu:**       Dieťa trénuje počas roka 12 športov, aby zistilo, ktorý šport ho najviac zaujíma

**dni a časy:**PONDELOK od 15:00 - 16:00 hod. velká telocvičňa

                                        STREDA  od 16:00 - 17:00 hod.   malá  telocvičňa

**miesto:**                           malá telocvičňa ZŠ Horova

**podrobný popis kurzu:** trénuj  12 športov, z ktorých si  vyberieš **ten správny pohyb pre seba.**

Jedinečný športový program, vedený profesionálnymi trénermi, v ktorom nájdeme dieťaťunajvhodnejšiu formu

pohybu. Tréningy sú vedené zábavnou formou, ktorá udržuje záujem, pozornosť a motiváciu dieťaťa.  Začiatočníci trénujú športy: 🔵 ATLETIKA ⚫ KIN-BALL ⚪ GYMNASTIKA 🔴 KARATE/JUDO ⚪ FRISBEE 🟡

FLORBAL 🟢 BADMINTON 🔴 DODGEBALL 🟡 BASKETBAL ⚫ FUTBAL 🟢 HÁDZANÁ 🔵 CROSSFIT

Pokročilí trénujú vybraný šport s vyššou intenzitou a náročnejším prevedením. K základnému tréningu pripájame

aj nové športy:

  ⚪ ŠERM ⚫PREHADZOVANÁ 🟡 BASEBALL 🟢 TENIS

Dieťa získa: zručnosti v 12 športoch, zlepšenie pohybových schopností a celkovej kondície, zlepšenie koordinácie

a spevnenie, správny postoj a držanie tela, schopnosť spolupracovať, radostné prežívanie a lepší vzťah k pohybu.

Na konci programu rodičia dostanú **Športový profil dieťaťa** s odporúčaniami, aký šport je preň vhodný. Program

ŠPORTmaniak bol ocenený ***Cenou Nadácie Orange*.**

**logo:      **

**názov kurzu:**                  myTEEN

**určené pre deti:**             11 - 15 rokov

**krátky popis kurzu:**  športovo vzdelávací program pre dievčatá, ktoré chcú nájsť cestu k sebe, nasledovať zdravý a vyrovnaný životný štýl.

**dni a časy:**PONDELOK  od 16:00 - 17:00 hod. (malá telocvičňa)

                                        STREDA od 15:00 - 17:00 hod. (malá telocvičňa)

**miesto:**                           malá, veľká telocvičňa ZŠ Horova

**podrobný popis kurzu:** Špeciálny program pre dievčatá, ktoré chcú nájsť cestu k sebe, nasledovať zdravý a vyrovnaný životný štýl.

Celoročný kurz pozostáva z tréningov a skupinových  stretnutí s tútorkami. Dievčatá sa dozvedia novinky  **o zdravom životnom štýle**, **ako dbať o svoju fyzičku a**

**psychohygienu** a osvoja si pritom zdravé návyky a vzorce správania, ktoré ich budú sprevádzať aj do dospelosti. Dievčatá sa budú môcť pýtať na to čo ich najviac

zaujíma a odpovedia im a odpovede im pomôžu nájsť odborníci. Pohyb v telocvični si dievčatá vykladajú aj podľa svojej chuti, pre ne vyškolení  tréneri ich prevedú

crossfitom, jogou, kin balom,fresbee,  sebeobranou, loptovými športami, fitness cvičením

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |
|

|  |
| --- |
| https://drive.google.com/uc?id=1RnRkAjOotQzuvtJuRZXpO7gwXBleb5Qu |

 |