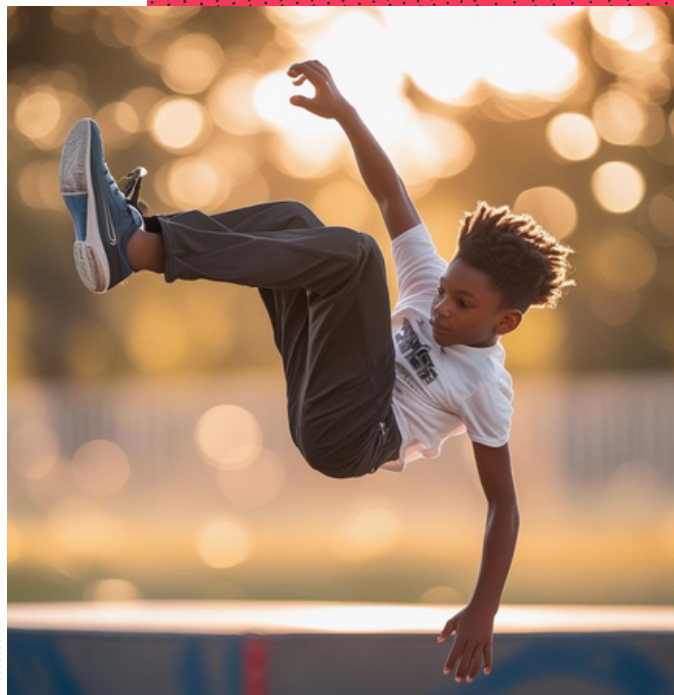




PARKOUR

Parkour je moderní sport, ve kterém účastníci překonávají překážky v městském prostředí pomocí běhu, skoků a akrobatických prvků. Cílem je co nejplynulejší, nejrychlejší a nejefektivnější pohyb, často doplněný o stylové triky. Tento dynamický sport rozvíjí sílu, obratnost, koordinaci a sebevědomí při pohybu v prostoru. Naše tréninky nebudou rozděleny podle věku, ale **podle aktuální schopnosti na začátečníky a pokročilé.**



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Budeme využívat nejen vnitřní, ale i vnější prostory v okolí ZŠ Mlazice. Pod vedením zkušeného lektora Mikyho budeme ve skupince omezené na 10 účastníků rozvíjet všechny potřebné dovednosti pro zvládnutí základních i pokročilejších parkourových triků. Bát se k nám nemusí ani úplní začátečníci - obtížnost triků jsme schopni uzpůsobit aktuálním schopnostem našich účastníků.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Příprava je koncipována tak, aby účastníci byli schopni zvládnout základní a postupně i pokročilejší triky, jako je kong vault, dash vault, precision jump, či nejrůznější druhy salt a přemetů.

- ✓ Core trénink
- ✓ Gymnastika
- ✓ Přeskoky
- ✓ Mobilita
- ✓ Pozemní akrobacie
- ✓ Obraty a salta



TRENÉŘI

Mikuláš Čemus
607 447 874



CENA

600 Kč / měsíc
3 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

ROZPIS TRÉNINKŮ

POKROČILÍ	ÚTERÝ 16:00	ZŠ Mlazice
ZAČÁTEČNÍCI	ÚTERÝ 17:15	ZŠ Mlazice

V případě dotazu kontaktuj přímo hlavního trenéra Karla. Jsme otevření každé konzultaci - naším cílem je poskytnout komplexní sportovní servis našim hráčům i jejich rodičům.



+420 607 815 677



Areál TJ Vehlovice,
Hroznová, 27601 Mělník



kv-sports.com



karelvla@seznam.cz