



POHYBOVÉ AKTIVITY

FITKID

Máte doma dítě, které má problémy s nadváhou nebo obezitou? Chtěli byste mu pomoci, ale vzhledem k náročné práci nemáte čas, nebo nevíte jak?

POMŮŽEME VÁM!

HRY PRO DĚTI 4-9 LET

Pojďte, budeme si hrát!

Spolu s instruktory si venku zahrajete nejružnější míčové hry, naučíte se poznávat přírodu a spolupracovat s ostatními dětmi při plnění nejružnějších úkolů.

Formou her zařadíme do všech aktivit **zdravý a hravý pohyb** – děti si ani nevšimnou, že se hýbou 😊 .

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI 9-14 LET

Kombinace míčových sportů s cíleným pohybem – **aktivní procházky**, pomalejší běh, **zařazení fotbalu** i jiných kolektivních her, či uvnitř – míčové hry, **kruhové tréninky, tanec, posilování**, nácvik správného držení těla a další.

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI NAD 14 LET

Aerobní aktivity – rychlá chůze, **orientační běh** po Kolíně, pomalejší společný běh, uvnitř pak HIIT, **kruhový trénink**, taneční trénink a další.

Anaerobní aktivity - nácvik cvičení na workoutovém hřišti, zařazení intervalových tréninků (**běh** + cvičení dohromady), v tělocvičně pak **cílené posilování** ke zpevnění posturálních svalů.

Chceš si zlepšit fyzičku a stíhat svoje kamarády? Přidej se k nám!

ZUMBA PRO DĚTI STARŠÍ 12 LET

Nebaví tě chodit do posilovny a zvedat činky, nebo běhat venku po Kolíně?

Vyzkoušej naši lekci Zumby. Zumba je střídavý taneční trénink, při kterém zapomeneš, že se vlastně celou dobu hýbeš a chvílemi i posiluješ. Protože zumba, to je jedna velká párty. **Pojď si zatancovat s námi!**

SM SYSTÉM

Spolu s naší rehabilitační lékařkou si za pomoci elastického lana a balanční podložky aktivujete svalové řetězce, hezky se protáhnete a nacvičíte si správné držení těla.

Aby záda Vašich dětí nebolela!

Pokud Vás naše nabídka zaujala, neváhejte Vaše dítě přihlásit na první ukázkovou lekci zdarma. Ukázkové lekce proběhnou:

Děti 4-9 let	- 13.01.2022 od 13:30 - 14:30
Děti 9-14 let	- 13.01.2022 od 14:30 - 15:30
Děti 14 let a více	- 10.01.2022 od 16:00 - 17:00
Zumba od 12 let	- 10.01.2022 od 18:30 - 19:30
SM systém pro začátečníky	- 12.01.2022 od 15:00 - 16:00



Přihlášky na email: **fitkid.kolin@gmail.com**

Pro nové informace nás sledujte na sociálních sítích nebo webových stránkách.

 www.facebook.com/groups/fitkid.kolin

 @fitkid.kolin

 www.fitkidkolin.cz



Ve spolupráci s www.fitstudioenergy.cz.

Těšíme se na Vás!

MUDr. Lenka Karbanová & MUDr. Veronika Šátková

CENÍK

První lekce zdarma!

Permanentka **5** vstupů = **400** Kč

Permanentka **10** vstupů = **800** Kč

Permanentka **20** vstupů = **1500** Kč



Příspěvky pojišťoven

VZP

Max **800** Kč

ČPZP

Max **500** Kč

OBOROVÁ

Max **500** Kč

MINISTERSTVO VNITRA

Max **1500** Kč

VOJENSKÁ

Max **500** Kč

ŠKODA

Max **700** Kč

REVÍRNÍ

Max **50 % ceny** perm.

Pohybové aktivity mimo školu

Min. 3 měsíce trvající aktivita

Pravidelné pohybové aktivity

Perm. na sport (10 vstupů)

Pravidelné pohybové aktivity

Sport dětí 4-18 let

Program Uživatelé my213

Spolupracujeme i s **BENEFITY.CZ**

Permanentku lze hradit z těchto bodů.