

Kroužek lezení pro děti

Vážení rodiče,
rádi bychom Vám nabídli kroužek lezení pro děti na lezecké stěně Boulder Bar v Praze-Holešovicích. Jedná se o kroužek boulderingu, tedy disciplíny sportovního lezení, při které se leze bez lana na stěně vysoké 2 – 3 m, a všechny odskoky či pády zachytí měkké dopadiště umístěné po celé podlahové ploše stěny.

Náplň kroužku

Lezení je sport nejen zajímavý a zábavný, ale také zdraví prospěšný, protože děti při něm musejí používat všechny čtyři končetiny. Nedochází tedy k jednostrannému přetěžování určité části těla. Lezení také pomáhá při problémech se zády, přispívá ke správnému držení těla a zlepšuje rovnováhu. Náplň hodin byla sestavena na základě spolupráce s dětským fyzioterapeutem. Vše probíhá zábavnou formou tak, aby děti hodiny bavily. Zárukou je individuální přístup – jeden lektor má na starosti maximálně 6 dětí. Po lezení následuje protažení a krátká relaxace zaměřená na celkové zklidnění. Spolu s kurzem můžete dětem objednat i zdravé BB svačinky.

Důležité informace

Kdy:

- každé pondělí 14:15 – 15:15
- před zahájením kroužku děti vyzvedneme ve školní družině a po jeho skončení je odvedeme zpět do družiny
- na I. a 2. pololetí je potřeba dítě přihlásit jednotlivě
- kroužek neprobíhá o svátcích a ve dnech školních prázdnin

Kde:

- na lezecké stěně Boulder Bar, U Výstaviště 11, Praha 7 – Holešovice

Jak se přihlásit:

- přihlašování již probíhá online na www.boulder.cz - v případě naplněného limitu kroužku vás rezervace nepustí a nabídne vám zápis do náhradníků – uvolní-li se místo, oslovíme vás

Cena za pololetí a způsob placení:

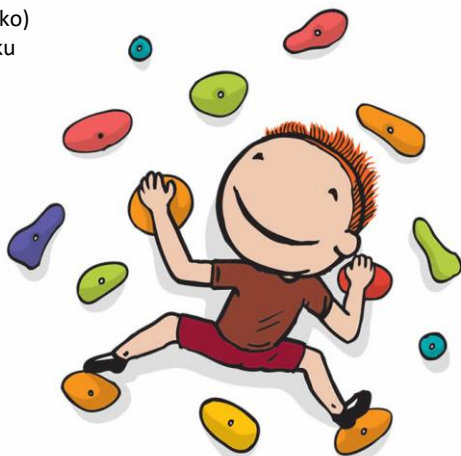
- 220 Kč/1 lekce (celková cena závisí na počtu lekcí, které zbývají v době přihlášení do konce pololetí)
- informace o způsobu placení - www.boulder.cz a přijdou vám v potvrzujícím emailu (po přihlášení)

Co s sebou:

- pohodlné sportovní oblečení (tepláky nebo kraťasy a tričko)
- půjčení speciální lezecké obuvi je zahrnuto v ceně kroužku
- pití budou mít děti u nás zajištěné

Více informací:

Lezecká stěna Boulder Bar
U Výstaviště 11, Praha 7 – Holešovice
Marcela Filustková
tel.: 777649371
email: maca@boulder.cz
web: www.boulder.cz



Kroužek lezení pro děti

Vážení rodiče,
rádi bychom Vám nabídli kroužek lezení pro děti na lezecké stěně Boulder Bar v Praze-Holešovicích. Jedná se o kroužek boulderingu, tedy disciplíny sportovního lezení, při které se leze bez lana na stěně vysoké 2 – 3 m, a všechny odskoky či pády zachytí měkké dopadiště umístěné po celé podlahové ploše stěny.

Náplň kroužku

Lezení je sport nejen zajímavý a zábavný, ale také zdraví prospěšný, protože děti při něm musejí používat všechny čtyři končetiny. Nedochází tedy k jednostrannému přetěžování určité části těla. Lezení také pomáhá při problémech se zády, přispívá ke správnému držení těla a zlepšuje rovnováhu. Náplň hodin byla sestavena na základě spolupráce s dětským fyzioterapeutem. Vše probíhá zábavnou formou tak, aby děti hodiny bavily. Zárukou je individuální přístup – jeden lektor má na starosti maximálně 6 dětí. Po lezení následuje protažení a krátká relaxace zaměřená na celkové zklidnění. Spolu s kurzem můžete dětem objednat i zdravé BB svačinky.

Důležité informace

Kdy:

- každé pondělí 14:15 – 15:15
- před zahájením kroužku děti vyzvedneme ve školní družině a po jeho skončení je odvedeme zpět do družiny
- na I. a 2. pololetí je potřeba dítě přihlásit jednotlivě
- kroužek neprobíhá o svátcích a ve dnech školních prázdnin

Kde:

- na lezecké stěně Boulder Bar, U Výstaviště 11, Praha 7 – Holešovice

Jak se přihlásit:

- přihlašování již probíhá online na www.boulder.cz - v případě naplněného limitu kroužku vás rezervace nepustí a nabídne vám zápis do náhradníků – uvolní-li se místo, oslovíme vás

Cena za pololetí a způsob placení:

- 220 Kč/1 lekce (celková cena závisí na počtu lekcí, které zbývají v době přihlášení do konce pololetí)
- informace o způsobu placení - www.boulder.cz a přijdou vám v potvrzujícím emailu (po přihlášení)

Co s sebou:

- pohodlné sportovní oblečení (tepláky nebo kraťasy a tričko)
- půjčení speciální lezecké obuvi je zahrnuto v ceně kroužku
- pití budou mít děti u nás zajištěné

Více informací:

Lezecká stěna Boulder Bar
U Výstaviště 11, Praha 7 – Holešovice
Mgr. Marcela Filustková
tel.: 777649371
email: maca@boulder.cz
web: www.boulder.cz

