



Informace pro rodiče k zájmovým kroužkům pro děti

Začátek kroužků je od **25. 9. 2023.**

Ve státní svátek **28. 9.** se všechny tréninky kroužků **nekonají.**

Do začátku kroužků je nutné mít již **zaplacené** členské příspěvky.

Thajský Box

VYBAVENÍ

- každé dítě bude potřebovat základní vybavení: **boxerské rukavice, bandáže, chránič na zuby, chrániče na holeně** (veškeré vybavení si můžete pro své dítě domluvit u nás a my vám ho pro něj zakoupíme), sportovní oblečení

PRAVIDLA

- na trénink je nutné chodit alespoň **o deset minut dříve**, aby se děti stihly převléct a připravit na hodinu
- nedávejte dětem prosím žádná sladká pití, jenom **vodu**, dále doporučujeme si s sebou vzít ručník
- prosíme rodiče, aby děti na trénink **nenosily** řetízky, prstýnky a další podobné věci

OMLUVENKY

- pokud dítě onemocní nebo z nějakého důvodu nemůže dorazit, prosíme, abyste vždy dali vědět trenérovi předem, prostřednictvím **whatsapp skupiny**, do které bude každý rodič přidán

KONTAKTNÍ ÚDAJE

- **TRENÉR: Roman Dostál: 722 338 144, email: romadostal11@seznam.cz**

Pole Dance

VYBAVENÍ

- sportovní oblečení (**kratřasy a tílko + mikinu a legíny**), pití (**ne sladké**), **ručník** (případně potítko), **gumička do vlasů**
- cvičí se **na bosu** nebo v **tanečních cvičkách** (piškotách)

PRAVIDLA

- prosíme rodiče, aby děti na trénink **nenosily** řetízky, prstýnky a další podobné věci
- před tréninkem nepoužívejte oleje ani krémy na ruce, tělo nebo vlasy
- na trénink je nutné chodit alespoň **o deset minut dříve**, aby se děti stihly převléct a připravit na hodinu

OMLUVENKY

- pokud dítě onemocní nebo z nějakého důvodu nemůže dorazit, prosíme, abyste vždy dali vědět trenérovi předem, prostřednictvím **whatsapp skupiny**, do které bude každý rodič přidán

KONTAKTNÍ ÚDAJE

- **TRENÉRKA (skupiny pondělí, úterý): Zuzana Sehnoutková, tel: 725 050 558, email: better.pole@gmail.com**
- **TRENÉRKA (skupiny středa): Andrea Cenkerová tel: 733 725 290, email: better.pole@gmail.com**

MMA

VYBAVENÍ

- každé dítě bude potřebovat základní vybavení: **boxerské rukavice** (pro začátek jsou lepší/pokud vlastníte rukavice na MMA, vezměte si ty), **bandáže**, **chránič na zuby**, **chrániče na holeně**, **rushguard** (sportovní triko s dlouhým rukávem) (veškeré vybavení si můžete pro své dítě domluvit u nás, a my vám ho pro něj zakoupíme)
- **nedávejte** dětem prosím žádná sladká pití, jenom vodu, dále doporučujeme si s sebou vzít ručník

PRAVIDLA

- prosíme rodiče, aby děti na trénink **nenosily** řetízky, prstýnky a další podobné věci
- na trénink je nutné chodit alespoň **o deset minut dříve**, aby se děti stihly převléct a připravit na hodinu

OMLUVENKY

- pokud dítě onemocní nebo z nějakého důvodu nemůže dorazit, prosíme, abyste vždy dali vědět trenérovi předem, prostřednictvím **whatsapp skupiny**, do které bude každý rodič přidán

KONTAKTNÍ ÚDAJE

- **TRENÉR: Michal Matas, email: matas.michal@gmail.com, tel: 777881204**

Pro více informací nás sledujte na

IG: @better_club_z.s

FB: Better Fitness

www.better-fitness.cz