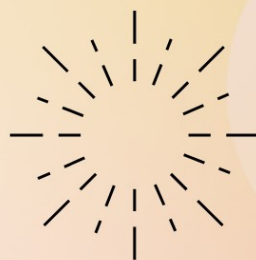




Centrum voľného času, Orgovánová 5, Košice

TABATA



- *ak si chceš začať budovať kondíciu*
- *ak chceš mať pevné telo*
- *ak chceš zažiť zábavu a spoznať nových kamarátov*

PRIHLÁS SA NA TABATU

EP Popradská 86

STREDA

15:00-16:15

Počet detí: 8

PIATOK

14:00-15:15

Počet detí: 8

Pre deti od 10 do 15 rokov



Názov záujmového útvaru: **TABATA**

Kód ZÚ: 51251

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Mgr. Jana Maticová**, cvc@cvckosice.sk, 055/641 14 11

Miesto a čas konania ZÚ: CVČ, EP Popradská 86, m. č. 22

Piatok od 14:00 do 15:15 hod.

Vek: od 10 do 15 rokov

Max. počet členov: 8

September 2024	20., 27.
Október 2024	4., 11., 18., 25.
November 2024	8., 15., 22., 29.
December 2024	6., 13., 20.
Január 2025	10., 17., 24., 31.
Február 2025	7., 14., 28.
Marec 2025	7., 14., 21., 28.
Apríl 2025	4., 11., 25.
Máj 2025	2., 9., 16., 23., 30.
Jún 2025	6., 13.

Popis záujmového útvaru: Cieľom je zlepšiť si kondíciu a zároveň mať pevné telo. TABATA spočíva v intervaloch 20 sekúnd cvičíte naplno a 10 sekúnd nasleduje oddych, tieto intervaly sa opakujú 8-krát v jednom kole. Precvičíte si tak celé telo a poriadne sa zapotíte. TABATA je výzva!

Priebeh ZÚ: 14:00 – zraz vo vestibule

14:00 – 14:15 – odchod do šatne

14:15 – 15:00 – tréning

15:00– 15:15 – šatňa a odchod členov / odovzdanie členov rodičom

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti:

Podujatia pre členov záujmového útvaru:

Po dohode s pedagogickým vedúcim ZÚ sa môže zákonný zástupca priamo zúčastniť konania ZÚ (otvorená hodina pre rodičov).

- V prípade neprítomnosti člena na ZÚ sa úhrada čiastočných nákladov nevracia.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte pedagogického vedúceho ZÚ. Ak nie ste spokojný s jeho odpoveďou, kontaktujte priameho nadriadeného - *Mgr. Denisa Drimáková* 0917 48 48 62 alebo e-mail : drimakova@cvckosice.sk
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke www.cvckosice.sk
- Pri odhlasovaní členov zo záujmového útvaru je nutné vyplniť odhlášku.
- Vedúci záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno – vzdelávacej činnosti a priestoru.
- 13.06.2025 CENTROPÁRTY – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti.

Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2024/2025