



VÍTÁME VÁS V SGP

„Vítězství trvá okamžik, ale trénink je cesta“

Rádi bychom přivítali všechny stávající, ale i nové členy gymnastického týmu SGP. Je za námi náročná sezóna, kdy jsme měli uzavřené tělocvičny a nemohli cvičit.

Však jak se říká: *Všechno špatné je pro něco dobré!* Tak tomu bylo i u nás a v čase pandemie jsme si začali plnit společný sen o nové tělocvičně. Pronajali jsme staré prostory a započali s rekonstrukcí. Společnými silami jsme vytvořili gymnastickou tělocvičnu, která již odpovídá vyšším nárokům kvalitního tréninku a pojme větší kapacitu sportovců. My už se nemůžeme dočkat nadcházející sezóny, určitě se máte na co těšit.

Jsme moc rádi, že jste se rozhodli, společně s námi tvořit
#vícežtým

Všechny důležité informace o klubu naleznete níže.

Kdo jsme:

Sportovní gymnastický tým pro holky i kluky, kteří se chtějí být aktivní, dělat nejlepší sport na světě a najít si nové kamarády. Jsme sportovní klub registrovaný pod Českou gymnastickou federací a asociací sportu pro všechny. Naši trenéři jsou kvalifikovaní a neustále se vzdělávají. Snažíme se děti poznat lépe než jen při trénování v tělocvičně a proto tradičně organizujeme letní tábory, stanování, vánoční vystoupení a různé další týmové aktivity, aby si děti mohly vytvořit zážitky i mimo tělocvičnu.

Co děláme:

Vedeme sportovní kurzy, ve kterých se najde každý. Chceš si přijít jen tak zacvičit, a nebo závodit a bojovat o medaile? My tě přivítáme v přátelském prostředí s úsměvem na tváři a po celou tvoji sportovní cestu tě budeme podporovat.

V našem týmu najdete závodní družstva, které reprezentují Královehradecký kraj na Mistrovství republiky sportovní gymnastiky a trénují 4x v týdnu, ale zároveň se s radostí věnujeme i dětem, které chtějí mít sport pouze jako doplňkovou aktivitu a cvičí například jen jednou v týdnu, protože věříme, že příležitost začít by měl dostat každý a ne pro všechny je závodní dráha to pravé.





Kde nás najdeš:

Cvičíme ve dvou tělocvičnách:

- **gymnastická tělocvična Stěžery** (Lipová 281, Stěžery)
 - MHD č. 16 („Stěžery kostel“) - zastávka přímo před tělocvičnou
 - linkový autobus (směr Nový Bydžov, který odjíždí z terminálu HK) - zastávka přímo před tělocvičnou
 - parkování je možné zdarma na parkovišti před budovou (areál pro zásobování obchodu Hruška není určen k parkování)
 - tělocvična se nachází nad obchodem Hruška v I. patře, děti používají zadní vchod od rampy
- **školní tělocvična Předměřice** (Školská 279, Předměřice nad Labem)
 - zastávka MHD č. 15 („Na Staré“)
 - parkování možné zdarma vedle zastávky MHD nebo před školou.
 - Děti využívají boční vchod školy (pravá strana budovy)

Kdy začínáme:

Začínáme

I. pololetí 13. 9.2021 - 28.1.2022

II. pololetí 31.1. - 24.6.2022

Necvičíme o prázdninách a svátcích. V té době organizujeme tábory a soustředění pro všechny :)

Den otevřených dveří v Nové tělocvičně ve Stěžerách:

Můžete se přijít podívat na **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**, který proběhne v gymnastické tělocvičně ve Stěžerách **v sobotu 11. září 13:00 -17:00.**

Jak se můžeš přihlásit:

Jednoduše nám pošlete email a vyberte si, jak často chceš cvičit dle rozvrhu, který najdete v příloze. Pokud si nejsi jistý kterou skupiny si vybrat, naši trenéři ti rádi poradí. Potom už stačí vyplnit a odeslat přihlášku a zaplatit členské příspěvky.

- Vyber si skupinu A) Gymnastika pro radost 2012 a starší, B) Přípravka C) Kluci 2014 a starší
- Napište nám, jak často budete trénovat a které dny a časy budou ty nejlepší (dle rozvrhu), každá skupina má omezenou kapacitu
- Vyplňte přihlášku a pošlete nám ji na email (sken nebo stačí fotografie), originál přineste na první trénink
- Odešlete členské příspěvky na dané pololetí (přihláška je platná až po připsání platby)

Pokud potřebujete potvrzení o platbě, vytisknete si prosím dokument, který naleznete v příloze emailu nebo na našich webových stránkách a my Vám na tréninku potvrdíme pro pojišťovnu nebo zaměstnavatele.



Členské příspěvky:

Členské příspěvky jsou hrazeny na školní pololetí a jsou splatné před začátkem daného pololetí. Přihláška je platná po uhrazení příspěvků na účet SGP 232671006/0600. Úhrada není pouze za jednotlivé tréninkové hodiny, ale svým příspěvkem podporujete náš tým a především naši tělocvičnu. Zameškané hodiny nejsou nahrazovány.

Trénink 1x týdně 1 950,- Kč

Trénink 2x týdně 2 550,- Kč

Trénink 3x týdně 2 950,- Kč

Premium 1x týdně 3 100,- Kč

Ukázková hodina

Trénink si samozřejmě můžete přijít zdarma vyzkoušet v září a teprve potom se rozhodnout, ale bohužel Vám nemůžeme Vám zaručit volné místo. V případě naplnění kapacity budete zařazeni jako náhradníci a pokud se uvolní místo tak Vás budeme kontaktovat.

Co na trénink:

10 Určitě si přines dobrou náladu a spoustu energie na cvičení. Přijďte alespon o 10 minut at' se můžete připravit a převléct v šatně.

- Sportovní oblečení - gymnastický dres, upnuté tričko, legíny, kraťasy.
- Obuv do tělocvičny
 - v gymnastické tělocvičně ve Stěžerách cvičíme bosky a nebo v ponožkách, vezměte s sebou pouze přezůvky na chodbu.
 - do školní tělocvičny v Předměřicích jsou naopak vhodné - gymnastické cvičky, piškoty, ale určitě ne tenisky
- Lahev s **neslazeným** nápojem
- Gumička do vlasů a učesané/upravené vlasy
- Sundejte dětem řetízky, prstýnky a větší náušnice
- Kapesníčky
- Přípravka malý notýsek na obrázky a samolepky za odměnu

Kontaktní údaje:

V případě, že jste v tomto dokumentu nenašli odpověď na Vaši otázku, neváhejte nás kdykoliv kontaktovat.

- ▶ E-mail: tymSGP@gmail.com
- ▶ Tel.: +420 723 761 744
- ▶ web: www.tymSGP.cz