



GYMNASTICKÝ TÝM
HRADEC KRÁLOVÉ

VÍTÁME TĚ U NÁS V TÝMU

„Vítězství trvá okamžik, ale trénink je cesta“

Rádi bychom přivítali všechny stávající, ale i nové členy gymnastického týmu SGP. Těšíme se na novou sezónu, kde se budeme učit novým gymnastickým cvikům, pilně trénovat a společně překonávat překážky. Pevně věříme, že si v týmu najdete kamarády a na každý trénink se budete těšit a z tělocvičny se Vám nebude chtít odcházet. Připravujeme pro Vás i mnoho akcí mimo tělocvičnu, o kterých Vás budeme průběžně informovat. Sledujte prosím náš web a nástěnku v tělocvičně.

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

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 Královéhradecký kraj na Mistrovství republiky sportovní gymnastiky a trénují 4x v týdnu, ale zároveň se s radostí věnujeme i dětem, které se chtějí gymnastice věnovat pouze na rekreační úrovni, protože věříme, že příležitost začít by měl dostat každý bez rozdílu věku.

Kde nás najdeš:

- **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 a stání během tréninku zde není povoleno**)
 - tělocvična se nachází nad obchodem Hruška v I. patře, děti používají zadní vchod od rampy
-



GYMNASTICKÝ TÝM
HRADEC KRÁLOVÉ

- **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:

I. pololetí 12. 9. 2022 - 27.1.2023

II. pololetí 2.1.2023 - 23.6.2023

Necvičíme o prázdninách a státních svátcích. Vždy prosím sledujte náš web www.tymSGP.cz

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 10. září 10:00 -16:00**.

Přihlášení:

Přihlášení probíhá prostřednictvím **webového formuláře**. Na email Vám po vyplnění přijde faktura k zaplacení členských příspěvků. Pokud potřebujete potvrzení o platbě, vytisknete si prosím dokument, který naleznete v příloze emailu nebo na našich webových stránkách a my Vám na ho tréninku potvrdíme pro pojišťovnu nebo Vašeho zaměstnavatele. Nezapomeňte prosím, že přihláška je nutná na každé další pololetí, kdy s námi chcete cvičit.

Členské příspěvky:

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

Trénink 1x týdně 2 340 Kč

Trénink 2x týdně 3 000 Kč

Premium 1x týdně 3 300,- Kč

Ukázková hodina

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



GYMNASTICKÝ TÝM
HRADEC KRÁLOVÉ

Co s sebou na trénink:

Určitě si doma nezapomeňte dobrou náladu a spoustu energie na cvičení. Přijďte alespoň o 5 minut dříve ať se můžete připravit a převléct v šatně, která je k tomu určená.

- Sportovní oblečení - gymnastický dres nebo upnuté tričko, legíny, kraťasy.
- Obuv do tělocvičny
 - v gymnastické tělocvičně ve Stěžerách **cvičíme naboso bez ponožek** a nebo v ponožkách s protiskluzem.
 - do školní tělocvičny v Předměřicích jsou naopak vhodné - gymnastické cvičky, piškoty, ale určitě ne tenisky
- Lahev s **neslazeným** nápojem (pití odkládáme na poličky k tomu určené u vstupu do tělocvičny). Je přísný zákaz pití a jídla na červené gymnastické akrobacii)
- Gumička do vlasů a učesané/upravené vlasy
- Sundejte dětem řetízky, prstýnky a větší náušnice
- Kapesníčky
- Přípravka malý notýsek na obrázky a samolepky za odměnu (platí pouze pro přípravku)

Do tělocvičny vstupujte bez bot:

Prosíme všechny děti i rodiče, aby se při vstupu prezuli a své boty si odložili do botníků, které najdete pod schody a druhý botník je přímo nad schodištěm (využít můžete také návleky). Do šaten a na horní chodbu je vstup v obuvi zakázán.

Přítomnost rodičů v tělocvičně:

Naše tréninky probíhají bez přítomnosti rodičů a to především z kapacitních důvodů tělocvičny. Chystáme pro Vás zázemí pro rodiče, kde budete tréninky moci sledovat. Těšit se také můžete na Gymnastickou akademii a otevřený trénink pro rodiče, kde uvidíte, co všechno se Vaše děti naučily.

Děti z gymnastické přípravy si prosím vyzvedávejte na chodbě, kde Vám děti předá trenérka.

Parkování:

Areál slouží k zásobování pro obchod Hruška, prosíme tedy aby jste zde neparkovali.

Závodní družstva:

Děti jsou do závodního družstva vybírány hlavním trenérem a musí docházet pravidelně, účastnit se závodů a soustředění. Závodníci také mohou být přeřazení do jiného závodního družstva nebo do rekreační skupiny.

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
-