



V Praze dne 3.8.2016

Pozvánka na seminář

Proč, jak a kdy začít s TeamGymem

Základní informace pro ty, kdo s teamgymem začínají, nebo chtějí začít.

Vážení sportovní přátelé,

poslední dobou vzrůstá zájem o teamgymový sport. Abychom ulehčili novým zájemcům vstup a orientaci, připravili jsme tento seminář. Jeho cílem je předat základní informace všem těm, kteří s teamgymem již začali, nebo o tom uvažují.

Termín: sobota 17.9. 2016

Místo: Sportovní centrum Jojo Gym s.r.o., 5. května 1064, 252 29 Dobříchovice

Obsah:

- ◀ základní informace o sportu, princip soutěží, pravidla, malý teamgym
- ◀ kdy se začít specializovat na teamgym
- ◀ základy pohybové skladby – automatická součást každého tréninku
- ◀ prvky vhodné pro účast v nejnižších soutěžích a příklady základních akrobatických řad
- ◀ teamgym vs. gymnastika

Časový program:	9.00	Zahájení
	9.15 – 10.00	1. přednáškový blok
	10.00 – 10.10	přestávka
	10.10 – 11.40	2. přednáškový blok (praktická část)
	11.40 – 12.10	oběd
	12.10 – 13.40	3. přednáškový blok
	13.40 – 13.50	přestávka
	13.50 – 14.35	4. přednáškový blok (praktická část)
	14.35	Dotazy a diskuze
	15.00	Zakončení



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6, Česká republika

tel: 242 429 260
tel.: 233 017 434

e-mail: cgf@gymfed.cz
www.gymfed.cz

Ubytování: Je možné v tělocvičně ve vlastním spacím pytlí za 90,- Kč/ osobu, nebo v penzionu U Tuláka <http://www.penzionutulaka.cz/> za 590 Kč/osobu/noc (cca 100 metrů od tělocvičny).

Stravování: V místním bufetu včetně možnosti objednání oběda

Účastnický poplatek: **650,- Kč za každého účastníka**
Úhrada je možná předem převodem na účet č. 3904209329/0800, nebo na místě v hotovosti.

Upozornění: V případě menšího počtu přihlášených než 15, bude seminář zrušen. Storno poplatků bude v tomto případě vrácen v plné výši.

Přihlášku: Zasílejte na adresu gabriela@jojogym.cz a v kopii na renatarehorova@seznam.cz nejpozději **do 14.9.2016.**
V textu uveďte prosím jméno, příjmení, oddíl či TJ a telefonní kontakt.

Renáta Řehořová v.r.
předsedkyně subkomise TG

Lenka Doležalová Pavilková v.r.
jednatelka Jojo Gym s.r.o.