

A-STYL LIBEREC

3. ročník

LETNÍ UNIVERZITA

Intenzivní sportovní
soustředění pro
soutěžní složky

www.astyl.cz

21. – 25. 8. 2017

PRO ♦ závodní složky aerobiku A, FITNESS a MINI
♦ soutěžní složky A-styl Dragons (JUNIOR A, B, C)
♦ soutěžní jazz dance (12 let a více)

KDE ♦ A-styl Centrum a tělocvična Škola U Školy

A-styl letní Univerzita je určen pro soutěžní složky aerobiku, jazz dance a cheerleaders, které budou reprezentovat A-styl v nadcházející závodní sezóně 2017/2018. Toto soustředění je pro děti ze soutěžních kurzů povinné.

PROGRAM DNE

7:30 – 8:00 příchod
♦ 8:00 – 9:00 I. Trénink
9:00 – 9:30 svačina
9:30 – 11:30 II. Trénink
11:30 – 12:30 oběd
12:30 – 14:00 odpočinkové aktivity
♦ 14:00 – 16:00 III. Trénink
16:00 – 16:30 svačina
16:30 – 17:00 odchod

Během **třířázové tréninkové zátěže** se budeme zdokonalovat ve všech oblastech aerobiku, jazzdance a cheerleadingu. Zaměříme se na **fyzičku, flexibilitu, sílu, vytrvalost** a na nové choreografie. Kromě běžných tréninkových programů zařadíme také **kompensační aktivity**. Těšit se také můžete na čtvrtetní přespání v A-stylu.



intenzivní sportovní soustředění pro soutěžní složky

A-styl LETNÍ UNIVERZITA

21. – 25. 8. 2017



**Zdokonaluj se
v tom, co máš rád!**

GARANTI SEKČÍ

Sekce aerobiku: Zuzana Šoltysová
Sekce cheerleaders: Lucie Jakubcová
Sekce jazzdance: Pavla Kocourková

CENA 2. 450.- Kč

V ceně je zahrnuto 5 dní komplexní sportovní přípravy, oběd ve školní jídelně Gymnázia Jeronýmova, 2x svačina a celodenní pitný režim.

PŘIHLÁŠENÍ A PLATBA

♦ Platby i **přihlášky probíhají on-line.**

Veškeré bližší informace najdete na stránkách www.astyl.cz v sekci „Léto 2017“. Přihlášku odešlete nejpozději **do 30. 4. 2017**. Platbu celé částky proveďte **do 31. 5. 2017** na bankovní účet č. **19-2947330319/0800** (jako variabilní symbol uveďte prvních šest číslic rodného čísla dítěte a do zprávy pro příjemce uveďte Univerzita – příjmení dítěte). Pokud Vám na platbu přispívá zaměstnavatel, rádi Vám vystavíme fakturu. V den nástupu je pak nutné odevzdat kopii kartičky pojištění, podepsaný souhlas s programem, pravidly soustředění a potvrzení o bezinfekčnosti (dokumenty ke stažení na www.astyl.cz). Týden před začátkem soustředění dostanete na e-mail uvedený v přihlášce informace s detailním programem a seznamem věcí, které nezapomenout.

www.astyl.cz

