VOLNÁ MÍSTA NA KROUŽKU KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ 2027

Vážení rodiče,

místní fyzioterapeutky z Orlickoústecké nemocnice vedou opakovaně **KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ – PREVENCE VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA** na naší škole. Momentálně hledáme zájemce o tento kroužek. V případě zájmu pište na email skola@zsbcuo.cz
do 20. 11. 2026

- **Cvičení bude probíhat každé úterý** 0 hodinu od 7:00 do 7:45 hodin a bude hrazeno vždy dopředu na 10 lekcí**.** Při neúčasti se poplatek nevrací.
- **Cena je stanovena na 400 Kč/10 lekcí**.
- **Platba:** platbu přihlášeného žáka/žákyně je nutno uhradit za 10 lekcí dopředu. Bude Vám do EduPage zaslán předpis k zaplacení požadované částky.
- **Maximální počet dětí ve skupině: 15** dětí/**2** fyzioterapeutky
- **Začínáme: 5. 1. 2027** v učebně HV (4. podlaží II. stupně)
- **S sebou:** na cvičení bude žák/žákyně potřebovat pouze pohodlné oblečení vhodné na cvičení, mohou využít oblečení, které mají ve škole na tělocvik. **Cvičíme bez bot**.
- **Charakteristika kroužku:** Kompenzační cvičení nám pomáhá korigovat svalovou nerovnováhu. Protahujeme svaly zkrácené a posilujeme svaly oslabené. Děti díky kompenzačnímu cvičení lépe vnímají své tělo, dokáží lépe koordinovat pohyb, celé tělo se zpevní. Při kompenzačním cvičení vedeme děti k návyku správného držení těla ve stoji i v sedu, posilujeme hluboké zádové svaly, zařazujeme aktivity vhodné pro správný vývoj páteře.

PŘIHLÁŠKA

Mám zájem, aby moje dcera/ můj syn_____,

třída _____ navštěvoval/a kroužek Cvičení pro zdravá záda.

V Ústí nad Orlicí _____

_____

podpis zákonného zástupce