

Podrobnější informace o příměstském táboře Sokola Kolín

Místo konání: TJ Sokol Kolín, Kmochova 14, Kolín II (Oddíl sportovní gymnastiky)
Datum: 7. 7. - 11. 7. 2025 (každý den od 9:00 do 17:00)
Cena: 3.500 Kč - (záloha 1.500 Kč do 15. 6. 2025, doplatek 2.000 Kč na místě)
Kontakt: **Štěpán Vogl: tel. 720 541 966 (e-mail: gymnastika.kolin@seznam.cz)**

Informace k platbě: Částka 1.500 Kč
Čú.: 296872640/0300
VS: 1500
poznámka: jméno syna/dcery 1.termín
Zálohu je nutné zaplatit nejdéle do 15. 6. 2025, při nedodržení termínu nebude možný nástup na tábor.
Částka 2.000 Kč bude uhrazena na místě v **hotovosti.**



296872640/0300

1 500,00 CZK

Možné zaplatit přes QR kód

Vedoucí/trenéři:

- Hl. vedoucí **Štěpán Vogl: tel. 720 541 966 (e-mail: gymnastika.kolin@seznam.cz)**
- Trenér III. třídy sportovní gymnastiky ČGF, rozhodčí II. třídy ČGF sportovní gymnastiky, bývalý reprezentant české republiky, (mezinárodní soutěže, mistrovství světa juniorů), člen Sokola Kolín, nyní trenér, člen prvoligového týmu SG Kolín, vystudovaný fitness trenér a sportovní specialista, na sportovní VŠ
- Jan Vachutka:
- Rozhodčí III. třídy ČGF, reprezentant české republiky ve sportovní gymnastice na mezinárodních soutěžích, trojnásobný mistr ČR ve sportovní gymnastice, člen Sokola Kolín, člen extraligového týmu SG Kolín
- Eliška Voglová:
- Trenérka III. třídy ženské sportovní gymnastiky, bývalá členka a reprezentantka oddílu Sokola Kolín SG, vystudovaná praktická sestra, aktuálně asistentka pedagoga na MŠ a studentka posledního ročníku předškolní a mimoškolní pedagogiky
- Nikola Vršťalová
- Devět let závodních příprav a úspěchů jako mažoretky s prvky gymnastiky a zároveň úspěšná atletka, s pravidelnou účastí na soutěžích a s několika medailovými triumfy. Vystudovaná praktická sestra, následně absolvovala vyšší odbornou školu v oboru dentální hygienistka, kterému se v současnosti věnuje. Třetím rokem vedoucí na gymnastických příměstských táborech pro SG Sokola Kolín

S sebou první den: Potvrzení o zdravotní způsobilosti, částku 2.000 Kč v hotovosti, sportovní oblečení (kraťasy, tričko, boty), vlastní lahev na pití, případně Plnou odpovědnost, pokud chcete aby dítě opouštělo tělocvičnu samo po skončení (tento dokument prosíme napsat individuálně, není však nutný pokud dítě bude vyzvedávat zákonný zástupce).

Dále prosíme, aby se všichni dostavili první den v 8:30 hod z důvodu vyřešení administrativy.

S sebou další dny: Děti se obejdou bez speciálních pomůcek. Stačí pouze sportovní oblečení. V případě změn programu, nebo potřeby speciálních pomůcek budeme hlásit předem. **Vítáme domácí upečené buchty štrůdly apod. co obohatí svačiny pro děti.**

Kapacita: Kapacita tábora je 20 dětí!!!

V ceně: Odborné vedení tábora, teplé obědy v restauraci zimního stadionu Kolín, pitný režim, dopolední i odpolední svačina formou ovoce, zeleniny, namazané chleby, rohlíky, lupínky apod., odměny za soutěže a výkony dětí, prostory sokolovny Kolín, celodenní programy pro děti, jeden speciální vstup (např. motokáry, bazén, dle možností – včas upřesníme), věcné ceny na konci pro každého účastníka.

Program:

Pondělí

8:30 – 9:00 Administrativa, docházka, organizační informace

9:00 – 12:30 Seznamovací aktivity a úvod do gymnastiky hravou formou, pohybové hry, svačina

12:30 – 14:00 Oběd, odpočinek, klid

14:00 – 17:00 Návčik základních gymnastických prvků (kotoul vpřed/vzad, přemet, stojka, salto apod.), využití molitanové jámy (MJ) a trampolíny, gymnastické stanoviště, svačina

17:00 Ukončení dne, předání dětí rodičům

Úterý

9:00 Docházka, převléknutí, zahájení dne

9:10 – 12:30 Venkovní aktivity a týmové hry, pohybové soutěže, hry v tělocvičně, svačina

12:30 – 14:00 Oběd, odpočinek, klid

14:00 – 17:00 Trénink gymnastických prvků, hravé soutěže, využití trampolíny a MJ, gymnastické výzvy, svačina

17:00 Ukončení dne, předání dětí rodičům

Středa

9:00 Sraz v tělocvičně SG Kolín v pevné obuvi, připravené oblečení na ven

9:10 – 12:30 Speciální program-rozhodneme později (dopravní hřiště, bazén, výlet...), hry, svačina

12:30 – 13:45 Oběd, odpočinek, klidové aktivity

13:45 – 17:00 Hry a aktivity v tělocvičně, gymnastická průprava, zábavné cvičení, svačina

17:00 Ukončení dne, předání dětí rodičům

Čtvrtek

9:00 Docházka, zahájení dne (oblečení na ven, program dle počasí)

9:10 – 11:30 Herní aktivity a sportovní soutěže na Kmochově ostrově, svačina, přesun do tělocvičny

12:30 – 14:00 Oběd, odpočinek, relaxační hry

14:00 – 17:00 Gymnastický trénink se zaměřením na zlepšování techniky, sportovní hry v tělocvičně
17:00 Převléknutí, ukončení dne, předání dětí rodičům

Pátek

9:00 Docházka, převléknutí, zahájení dne

9:10 – 12:00 Pohybové hry a aktivity v tělocvičně, nácvik vybraných gymnastických prvků, využití náradí, MJ a trampolíny, svačina

12:30 – 14:00 Oběd, odpočinek, klid

14:00 – 16:45 Závěrečný trénink ve formě her, soutěží a překážkových drah, svačina

16:45 – 17:00 Slavnostní zakončení tábora, předání odměn a diplomů

17:00 Rozloučení a předání dětí rodičům, Ukončení tábora

Možnost jednoho dne přespání v sokolovně:

Čtvrtek 10. 7. – Pátek 11. 7. 2025

Tato možnost se týká pouze členů sokola Kolín, nebo opravdových zájemců!

Možnost přespání v sokolovně obnáší:

- dítě musí být více samostatné a schopné vydržet noc bez rodičů
- vztahuje se pouze pro děti starší 7 let

Potřebné si přinést:

- spacák, polštářek (karimatka není potřeba)
- hygienické potřeby (kartáček, pastu na zuby, popř. sprchový gel)
- ručník
- pyžamo či oblečení na spaní
- oblečení na následující den

Zajistíme:

- večerní program pro děti (hry)
- večeři (ve stylu pizza apod.)
- dohled na děti (základní správné hygienické návyky – čištění zubů ráno i večer..., večerka...)
- bezpečnou noc v sokolovně pod dohledem vedoucích
- večerka ve 21:30 a budíček v 7:45
- snídaně (křupinky, mléko, čaj, chleba/rohlík, marmeláda, máslo, šunka...)
- přípravu dětí na páteční program

Náklady na přespání činí 150 Kč. Tato částka **NENÍ** zahrnuta v celkové ceně příměstského tábora.

Tudíž zájem o přespání je nutné nahlásit předem a ve čtvrtek 10. 7. 2025 RÁNO přinést **v hotovosti doplatek 150 Kč (prosíme o přesnou částku).**

Poznámka:

Pokud o přespání nebude větší zájem než 6 dětí tato „akce“ se v menším počtu nebude konat!