



## AEROBIK pro dívky I.

příměstský tábor pro dívky od 1.třídy

**termín:** pondělí 13.7. - pátek 17.7.2026  
8.30 - 16.30

**místo konání:** Kulturní centrum Průhon,  
Socháňova 1220/27, Praha 6 - Řepy

Baví vás svižný pohyb při hudbě a nechcete celé léto jen lenořit u vody? Tak to je týden plný aerobiku i dalšího sportování pro vás to pravé. S prima partou stejně založených kamarádek určitě nebude nouze o zábavu a ještě si vylepšíte kondici.

### PROGRAM:

**pondělí** - Ve sportovním areálu Ladronka si zahrajeme různé akční a sportovní hry. Zkusíme třeba discgolf, obdobu golfu, kde se místo holí a míčků používají speciální disky a místo jamek kovové koše, a vítězí ten, kdo projde hřištěm na co nejméně hody nebo populární „létající talíře“ frisbee. Malá hádanka! Víte, kde se název plastového disku „frisbee“ vzal?

**úterý** - Co takhle lezení na stěně? To jsme ještě nezkoušely, tak na jednu vyrazíme do Kladna. Všechno potřebné vybavení nám tu půjčí a na naši bezpečnost dohlédnou zdejší instruktoři.

**středa** - O prázdninách nemůže chybět koupání. Vyjedeme do Berouna na osvědčené venkovní koupaliště s otevřenými tobogány, proudovým kanálem, lanovou dráhou a lekníny na hladině. Kdyby nám ale počasí nepřálo, tak je po ruce řepský bazén.

**čtvrtek** - Bowling je sport s dlouhou a bohatou historií, stopy po jeho předchůdci lze nalézt již více než 3 tisíce let před naším letopočtem. Značnou oblibu získal v polovině 14.stol. na dvoře anglického krále a svou dnešní podobu v polovině 19. stol. Kuželkám je sice podobný, ale v řadě věcí se oba sporty liší. V současnosti je to celosvětově populární sport, tak se v Bowling Manta pokusíme zjistit, v čem to jeho kouzlo spočívá.

**pátek** - Hop na trampolíny! Je sice konec týdne, ale trochu energie nám určitě ještě zbylo, tak si pořádně zaskáče v JumpParku Zličín. Na závěr samozřejmě nesmí chybět zasloužená sladká tečka za výkony celého týdne.

**cena:** 2.500 Kč (v ceně je jízdné, vstupné, odborné vedení, pojištění i nějaký mls)

### co bude dítě potřebovat:

**oblečení** - cvičební dres a obuv do tělocvičny, pohodlné sportovní oblečení a obuv na ven vhodně podle počasí, pláštěnka, další vybavení dle denního programu

**jídlo a pití** - nerozbitná láhev na pití, 1x - 2x malá svačina, 1x velká svačina místo oběda



### vedoucí tábora:

Eva Baňková, Dis., Aneta Baňková

### organizátor tábora:

Kulturní centrum Průhon, příspěvková organizace  
Socháňova 1220/27, 163 00 Praha 6 - Řepy  
kurzy@pruhon.cz, +420 601 324 84  
www.pruhon.cz / tabory