Online tréninky pro všechny skupiny – start 11. 01. 2021

Vážení karatisté, členové, kamarádi,
vzhledem k situaci prodloužení nouzového stavu a aktuálnímu stupni PES na stupni číslo 5 dochází k oddálení našeho návratu do tělocvičny. Z těchto důvodů jsme se rozhodli, že od příštího týdne Karate Lions Pardubice pozmění svojí činnost.
Přejdeme k **online tréninkům** pro **všechny skupiny** v obvyklé časy. Online trénink povede vždy jeden z našich trenéru, či asistentů.
První online lekce proběhne v pondělí 11. 01. 2021 v 15:20 – skupina Lvíčata.

Rozpis online tréninků

pondělí a středa:

15:20 – 15:45 – Lvíčata (3 až 5 let)
16:00 – 16:45 – Žáci 5 až 10 let
17:00 – 17:45 – Žáci 10 až 15 let + dospělí nábor
19:15 – 19:45 – posilovací cvičení otevřené pro všechny skupiny, i pro nečleny Karate Lions Pardubice

úterý a čtvrtek

07:30 – 08:00 – posilovací cvičení otevřené pro všechny skupiny, i pro nečleny Karate Lions Pardubice
16:00 – 16:45 – Pokročilí C
17:00 – 17:45 – Pokročilí B
18:00 – 18:45 – Pokročilí A
19:00 – 19:45 – Profi A1 + Profi A2

pátek

17:30 – 18:00 – webinář otevřený pro všechny skupiny, i pro nečleny Karate Lions Pardubice

Skupina **Dospělí A** bude přerozdělena do výkonnostních skupin podle svých pásků, nebo dle osobní domluvy (bílý pás = pokročilí C, žlutý pás = pokročilí B, zelený pás

= pokročilí A, fialový a vyšší pás = profi A1 + profi A2).
Vybraná platforma pro online tréninky je aplikace **ZOOM Meeting** (stejné, jako v minulém období). K přihlášení Vám stačí odkaz, nebo lze aplikaci zdarma stáhnout na internetu. **Odkaz na přihlášení** bude zveřejněn vždy cca 10 min před začátkem tréninku na **www.karate-lions.cz/info.** Prosíme cvičence, aby se na svůj trénink hlásili vždy **nejdříve 10 minut** před začátkem tréninku.
Jsme si vědomi, že ne každý má doma k dispozici vlastní tělocvičnu. Proto budeme tréninky **přizpůsobovat malému prostoru** (obývací pokoj, chodba, pokojíček), aby se mohl **účastnit** opravdu **každý**. V případě, že budete potřebovat zapůjčit nějaké vybavení (např. pár kostek tatami k eliminování naštvanosti sousedů z důvodu dupání v bytě), dejte nám vědět v soukromé zprávě a určitě to vymyslíme.
Každý **pátek** pro Vás bude mít jeden z našich trenérů připravenou přednášku v podobě **webináře** na různá témata ze světa karate. V případě, že by Vás zajímalo nějaké konkrétní speciální téma, nebojte se nám to dát vědět. Můžeme toto téma zařadit do programu .
Věřte, že to bude opravdu zajímavé a bude i prostor pro diskuzi .
Všichni doufáme a pevně věříme, že tuto nelehkou dobu přečkáme a budeme moci opět co nejdříve navštěvovat naši tělocvičnu. Sledujte proto, prosím, pravidelně naši info stránku a facebookový profil, kde se dozvíte aktuální informace.
Společně to zvládneme .
Do tělocvičny se vrátíme hned první den, kdy nám to vládní nařízení umožní.