

OFERTA DLA SZKÓŁ CROSS 4 SCHOOL

**AUTORSKI PROGRAM CROSS 4 FIGHT
SKIEROWANY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**



CO TO JEST CROSS TRAINING?

- **TO INTENSYWNA FORMA TRENINGOWA ANGAŻUJĄCA CAŁE CIAŁO DO PRACY. OBEJMUJE ELEMENTY TRENINGU SIŁOWEGO, WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO ORAZ SZYBKOŚCIOWEGO NIE POMIJAJĄC PRZY TYM ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH TAKICH JAK RYTMIZACJA RUCHÓW, SZYBKOŚĆ REAKCJI CZY RÓWNOWAGA**
- **ĆWICZENIA INSPIROWANE SĄ DYSCYPLINAMI SPORTOWYMI TAKIMI JAK GIMNASTYKA, PODNOSZENIE CIĘŻARÓW, KALENISTYCE CZYLI TRENINGIEM Z OBCIĄŻENIEM WŁASNEGO CIAŁA**
- **BAZUJE NA PROGRAMACH PRZYGOTOWUJĄCYCH MOTORYCZNIE DO WIELU DYSCYPLIN SPORTOWYCH**
- **TĘ FORMĘ TRENINGU OPRACOWANO, ABY POPRAWIĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ GRUPY JEDNOCZEŚNIE PRACUJĄC NAD DYSCYPLINĄ ORAZ ZGRANIEM ZESPOŁU ĆWICZĄCYCH.**
- **OBEJMUJE WIELE RÓŻNORODNYCH ĆWICZEŃ, KTÓRE MOŻNA POŁĄCZYĆ W NIESKOŃCZENIE WIELE ZESTAWÓW ORAZ PROGRAMÓW TRENINGOWYCH**

DLACZEGO TAKA FORMA AKTYWNOŚCI?

- **ZE WZGLĘDU NA RÓŻNORODNOŚĆ ĆWICZEŃ NA PEWNO SZYBKO SIĘ NIE ZNUDZI**
- **W ATRAKCYJNY SPOSÓB KSZTAŁTUJE WIELE CECH MOTORYCZNYCH JEDNOCZEŚNIE**
- **DZIĘKI ZESTAWOM ĆWICZEŃ W PARACH LUB ZESPOŁACH JEST SZANSĄ NA LEPSZE ZINTEGROWANIE SIĘ KLASY**
- **DAJE SZANSĘ NA NAUCZENIE SIĘ KOLEJNYCH UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE MOGĄ BYĆ POCZĄTKIEM ZAINTERESOWANIA KONKRETNĄ DYSCYPLINĄ SPORTOWĄ W PRZYSZŁOŚCI**

CO OFERUJE CROSS 4 KIDS?

- **DLA DZIECI NAJWAŻNIEJSZE JEST, ŻEBY DOBRZE SIĘ BAWIĆ I CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS. MY OFERUJEMY SPĘDZENIE CZASU DOBRZE BAWIĄC SIĘ ZE SPORTEM**
- **ĆWICZENIA DLA GRUP MŁODSZYCH TO PRZEDĘ WSZYSTKIM ZABAWY ORAZ PROSTE GRY NATOMIĄST GRUPOM STARSZYM PROPONUJEMY TAKŻE GRY DRUŻYNOWE ORAZ Z RYWALIZACJĄ INDYWIDUALNĄ**
- **ZESTAWY ĆWICZEŃ DOSTOSOWANE SĄ DO DZIECI - NIE MA ĆWICZEŃ Z OBCIĄŻENIEM OSIOWYM KRĘGOSŁUPA, ZWRACANA JEST UWAGA NA POPRAWNOŚĆ WYKONANYCH ĆWICZEŃ, DŁUGOŚĆ ORAZ INTENSYWNOŚĆ WYSIŁKU DOSTOSOWANA JEST DO ETAPU ROZWOJU.**
- **„DOROSŁE” POMIESZCZENIE NADAJE POWAGI TRENINGOWI, NATOMIĄST „DZIECIĘCE” KOLOROWE PRZYBORY ZACHĘCAJĄ DO SPRÓBOWANIA KOLEJNYCH ĆWICZEŃ I POZNANIA AKTYWNEJ FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO.**

WYJŚCIE KLASOWE NA CROSS? ZAMIAST KINA – LINA LUB OPONA

- **JESTEŚMY ATRAKCYJNĄ FORMĄ ALTERNATYWNEJ LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**
- **MOŻEMY TAKŻE ZORGANIZOWAĆ TURNIEJE MIĘDZY KLASOWE ORAZ MIĘDZYSZKOLNE**

OFERTA - CENNIK

REZERWACJE GRUPOWE TO PAKIET DLA GRUPY OK. 20-OSOBOWEJ, Z REZERWACJĄ NA MIN. 2 GODZ. OFERUJEMY TAKŻE ORGANIZACJĘ ROZGRYWEK ZAMKNIĘTYCH.

DNI		CENA
PN.-CZW.	(8-15)	400ZŁ./2H
PN.-CZW.	(15-22)	600ZŁ./2H
PT.	(8-15)	500ZŁ./2H
SO. ND.	(8-22)	600ZŁ./2H

ZNAJDZIESZ NAS W CENTRUM KATOWIC!

Centrum Sportowe Kamienna
Ul.Kamienna 4, Katowice



KONTAKT:

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ORAZ REZERWACJA TERMINÓW:

NATALIA PANEK

TEL:

515785813

MAIL:

CROSSFORFIGHT@GMAIL.COM

FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CROSSFORFIGHT](https://www.facebook.com/crossforfight)

- **ZAPEWNIAMY INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO GRUPY. JESTEŚMY OTWARCI NA WSZELKIE PROPOZYCJE -TO PRZEDĘ WSZYSTKIM WY ZNACIE SVOJE DZIECI I WIECIE CO LUBIĄ, CZEGO NIE, CZEGO POWINNY SIĘ NAUCZYĆ, NAD CZYM POPRACOWAĆ.**