



CrossFit
Forging Elite Fitness



CrossFit na GYMZE (otvorená hodina pre učiteľov)

Gymnázium Hlinská 29 v spolupráci so ŽSK a Rodičovským združením pri Gymnáziu Hlinská v rámci projektu Vráťme šport do škôl organizuje otvorenú hodinu „CrossFit“ pre učiteľov Žilinského samosprávneho kraja.

Čo je CrossFit?

- športová disciplína, ktorá má srdce i dušu
- životný štýl inšpirovaný dobrou kondíciou
- silový a kondičný program
- funkčné pohyby pri vysokej intenzite
- tréning, ktorý je možné upraviť podľa konkrétnej úrovne kondície, veku alebo skúseností

Otvorená hodina:

- dňa **19.11.2014** v čase **od 12.45 do 13.30 hod.** sa v telocvični Gymnázia Hlinská 29 Žilina uskutoční otvorená hodina CrossFit
- počas návštevy si budete môcť pozrieť ukážky CrossFit cvičenia, prípadne si ich aj vyskúšať
- získať nový obzor v oblasti nových netradičných športov
- inovovať vlastné hodiny TSV a motivovať žiakov k pohybovej činnosti

Registrácia:

- V prípade záujmu zúčastniť sa otvorenej hodiny sa, prosím, registrujte na e-mailovú adresu: kubanova@gymza.sk, kde uvediete: meno, priezvisko a školu. Prezentácia účastníkov bude prebiehať na mieste konania od 12.30 do 12.45 hod.
- **Registrácia prebieha do 18. 11.2014!!!**