

Program Republikového srazu instruktorů ČASPV, Zbraslavice 12. - 14. 11. 2021

Téma: Africké kmeny /výroční setkání krajských kmenů ČASPV

Jména lektorů jsou uvedena bez titulů. ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

Pátek	17:00 – 19:30	Příjezd, prezence. Proběhne kontrola podmínek účasti dle opatření Covid - 19. (Očkování, potvrzené prodělání COVID-19, potvrzení o negativním výsledku testu PCR a antigen provedeném ve zdravotnickém zařízení. Upozorňujeme, že platnost RT-PCR testu je 72 hodin a antigenního testu (RAT) 24 hodin.) Parkovné se hraří na místě, 50,- Kč za auto a den.	
	20:00 – 21:30	Zahájení, informace k činnosti ČASPV (co se událo, co se děje a co se chystá)	
Den a čas		Skupina A	Skupina B
Sobota	07:00 - 08:00	snídaně	
	08:05 - 09:05	HPF „Pojďme tančit, zpívat a...“ pestré variace s náčiním - A. Přehnilová, J. Mikulenková	RS Unicurling, týmová hra pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví - V. Hanáček
	09:05 - 10:05	RS Unicurling, týmová hra pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví - V. Hanáček	HPF „Pojďme tančit, zpívat a...“ pestré variace s náčiním - A. Přehnilová, J. Mikulenková
	10:10 - 11:10	DOSP Představení skladby na WG 2023 - I. Holá, V. Novotná, J. Sauer	ZdrTV Pánevní dno/cviky L. Mojžišové jako otevřený koncept s možností modifikací + ochutnávka Fyzioflossingu (dynamicky řízená bandáž s kompresivním efektem) - P. Maroušek
	11:10 - 12:10	ZdrTV Pánevní dno/cviky L. Mojžišové jako otevřený koncept s možností modifikací + ochutnávka Fyzioflossingu (dynamicky řízená bandáž s kompresivním efektem) - P. Maroušek	DOSP Představení skladby na WG 2023 - I. Holá, V. Novotná, J. Sauer
	12:15 - 13:15	oběd	
	14:00 – 17:00	Trefa do černého s Komisí CPP (různé disciplíny míření a střelení, zaměřování v terénu...) - P. Polášek a tým Komise CPP	
	18:00 - 19:00	Večeře	
	19:00 - 19:45	Otužování jako jeden z pilířů zdraví (přednáška) - R. Mothejzíkova	
	20:00 - 24:00	Společenský program (Africké kmeny, aneb Cestování prstem po mapě) - úvodní program s představením krajských kmenů moderují M. Mlýnková a R. Mothejzíkova, následuje volná zábava	
Neděle	07:30 – 08:30	Snídaně	
	08:45 - 09:30	DOSP Cvičení se zátěží a následná kompenzace - A. Hozáková	ŽcMI Bodyperkussion a rozcvičkové tipy - M. Mlýnková
	09:30 - 10:15	ŽcMI Bodyperkussion a rozcvičkové tipy - M. Mlýnková	DOSP Cvičení se zátěží a následná kompenzace - A. Hozáková
	10:30 - 11:15	SEN Majka Skopová a její Oblouky, osmy, kruhy. Cvičení pro uvolnění a protažení prostřednictvím pohybů vedených po křivkách. Ve víru tance až do velkého finále.	
	11:15 - 11:30	Zhodnocení a závěr	
	11:45 - 13:00	oběd - odjezd	

Rekreační areál U Starého rybníka ve Zbraslavicích, Zbraslavice 255, PSČ 285 21 - mapa zde:

<https://mapy.cz/zakladni?x=15.1910067&y=49.8198336&z=15&source=firm&id=13311945>

www.zbraslavice.eu