# LETNÍ CAMPY S ANGLIČTINOU PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

**Všechny budou probíhat v češtině i v angličtině s rodilými mluvčími, v čase 8 - 17 hodin**

## SURVIVAL:

Dobrodružství v přírodě je pro všechny holky i kluky, kteří rádi tráví čas venku a chtějí rozvíjet své schopnosti umění přežít. Během týdne se naučíš rozdělat oheň, postavit přístřešek, poznávat les. Budeme vařit na ohni i vyřezávat nádobí. Těšit se můžeš na přespání v lese, spoustu pohybových her, lezení a lanové aktivity. Tábor nemá žádné zázemí a venku budeme za každého počasí. Je vhodný i pro rodiče s dětmi.

13.- 17. července 2020

Věk: 10+

## LEZECKÝ:

Naučíš se základy lezení a jištění na skalách, slaňovat a různé druhy uzlů. Budeme zachraňovat zraněného kamaráda, překonávat nízké lanové překážky, lézt po stromech a v případě deště polezeme na umělé stěně. Budeme hrát spoustu her, koupat se v řece, rozdělávat oheň, tvořit a třeba i přespíme venku.

17. - 21. srpna 2020

Věk: 8 - 14 let

## VŠESTRANNÝ POHYB:

Naučíš se všestrannému pohybu s vlastní vahou jako stojku, lezení, plazení, ale i zdravé běhání a prvky z bojového umění. Budeme se učit vytrvalosti, rovnováze a koordinaci těla. Budeme se také protahovat, správně dýchat a meditovat. Naučíme tě různé automasážní a relaxační techniky. Vhodné i pro anglicky mluvící děti.

10. - 14. srpna 2020

Věk: 8 - 14 let

**CENA:** 3.500,- za osobu za 1 turnus vč. oběda (sleva pro rodinu 10 %, sleva na 2 a více turnusů 10 %) On-line přihlášky na - www.heraw.cz/camps

**KONTAKT:**

Thomas Vejrážka: tom@heraw.cz, 602 292 767
Petra Vaňková: petra.vankova@centrum.cz, 607 743 763

V případě, že se tábory nebudou smět konat kvůli coronaviru, vracíme plnou cenu.

Pořádá: HERAW, z.s., se sídlem Mníšek pod Brdy