

Uwaga zawodnicy, uwaga rodzice. Choć zostaliśmy całkowicie zaskoczeni obecną sytuacją, a wszystko wskazuje na to, że potrwa ona dłużej niż byśmy tego chcieli ciągle zastanawialiśmy się z trenerami w jaki sposób możemy kontynuować zajęcia taekwondo i realizować naszą misję. Musimy działać, inaczej cała nasza praca treningowa pójdzie na marne.

Wspólne zajęcia na salach w obecnym momencie są wykluczone więc wprowadzamy e-treningi. Jesteśmy na etapie testów programu i za chwilę uruchomimy możliwość odbycia zajęć z instruktorem przez internet. Choć nie jest to rozwiązanie idealne, pomoże utrzymać formę i ponownie uruchomi naszą aktywność fizyczną. Plan jest prosty. Spotykamy się dwa razy dziennie: rano (zajęcia 30 minutowe) oraz w godzinach popołudniowych (w zależności od grupy 30min-1h). Będziemy pracować nad utrzymaniem kondycji, gibkością oraz techniką.

Musimy podzielić Was na grupy. Jak to działa? Trener przed każdym treningiem wysyła maila do grupy z linkiem do programu, który trzeba zainstalować lub tylko uruchomić z pozycji przeglądarki internetowej. Uczestnik zajęć musi być wyposażony w laptopa, tablet lub telefon z kamerą tak, by był widoczny dla prowadzącego.

Proszę o sprawną rejestrację - wysyłamy maila do klubu biurotkdopole@gmail.com podając następujące dane w podpunktach:

1. Imię i nazwisko
2. Sekcję do której uczęszcza adept
3. adres e-mail
4. Numer telefonu

5. Rok urodzenia