



LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

Tábory téměř plné!

Termíny se nám krásně zaplnily a zbývá opravdu jen pár posledních míst v srpnu, proto pokud ještě nemáte plán pro své dítě na začátek srpna, neváhejte! **Letos pro děti připravujeme i nové logo na populární trička.** [Sledujte náš web pro bližší informace.](#)

Připomeňte si, jak vypadaly a probíhaly starší ročníky našich skvělých táborů rozdělené podle barev triček:

FOTOGALERIE 2020

FOTOGALERIE 2019

FOTOGALERIE 2018

FOTOGALERIE 2017



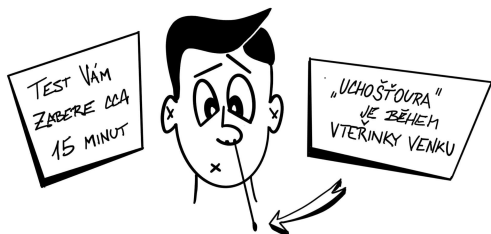
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



SPOLUPRÁCE

Volejbal ČK + město ČK

V průběhu března probíhá v našem městě testování na covid-19 a my jsme moc rádi, že můžeme k tomuto nezbytnému úkolu přispět propůjčením našeho volejbalového areálu (na kurtech se testovalo již třikrát). Obrovské poděkování patří zdravotníkům z Oblastní nemocnice Náchod a vojákům, kteří trpělivě po celý den testují příchozí.



VE ZDRAVÉM TĚLE...

Výzvy s Mrcou

Náš Martin si pro Vás připravil nové výzvy, které najdete na webu. Pokud chcete víc pohybu, navštivte i Martinův nový web www.martinchraska.cz, kde najdete vše potřebné. Doporučujeme si přečíst i články na blogu. [Bližší informace najdete zde.](#)

Dvoutýdenní výzva
4.3. – 18.3. 2021

- ☐ Přečti si knihu, na kterou se práší na tvé polici
- ☐ Oběhni dokola katastr tvého města či obce
- ☐ 3 dny po sobě se sprchuj studenou vodou
- ☐ Každý den ujdí minimálně 5 km
- ☐ Najdi cvičící video (20 min) na YouTube a zacvič si ho (2x)
- ☐ Herní večer s rodinou (2x)
- ☐ Připrav domácí polévku tvého výběru
- ☐ Dej dohromady tvůj rodokmen
- ☐ Udělej dobrý skutek (2x)
- ☐ Napiš 20 důvodů, proč je pohyb a strava důležitá

WW

Nové výzvy pro všechny. Datum není důležité, jde o to se hýbat a užít si to!



www.martinchraska.cz – Martinův nový web plný pohybu a tipů pro zdravý životní styl

Vývěska plná novinek

Nově pro Vás oživíme vývěsku na našem autobusovém nádraží, kde se 2x v měsíci (vždy na začátku a v půlce měsíce) objeví nové fotky (budeme přidávat fotky z historie vzdálené i nedávné) a aktuality z dění klubu. Věříme, že se všichni zase brzy uvidíme nejen na hřišti, ale i u hřiště!

V dubnu na slyšenou a snad i na viděnou!

www.volejbalck.cz



O KLUBU

KONTAKT

AKCE

NEJBLIŽŠÍ ZÁPASY

FOTO

This email was sent to <<Email Address>>
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Volejbal Červený Kostelec · Větrník 88 · Červený Kostelec 54941 · Czech Republic

