

**Vodácký kurz** na Vltavě je určen pro studenty vyšších ročníků gymnázia.

Během kurzu se žáci seznámí se základy vodní turistiky a vodácké techniky, osvojí si pravidla bezpečnosti na vodě, naučí se ovládat kánoe na klidné i proudící vodě, a budou rozvíjet týmovou spolupráci při společném sjíždění řeky.

Během týdne budou žáci nocovat ve stanových kempech podél Vltavy, zažijí večery u ohně a naučí se také základům pobytu v přírodě a táboření. Kurz je koncipován jako zážitkový a pohybově aktivní.

**Cyklo-turistický kurz** nabízí dvě aktivity v jednom a není omezen pouze na jednu z nich.

Na našem kurzu můžete tedy kombinovat cyklistiku (horské kolo) a pěší turistiku, nebo si na celou dobu vybrat jednu z těchto aktivit.

Na kole jezdíme jak po zpevněných cestách, po asfaltu, ale i v terénu a výletní etapy mívají obvykle kolem 40 - 60 km.

Turistické výlety jsou pak kolem 20 km. Nejčastěji volíme pro kurz Český Ráj.

**Všeobecný sportovní kurz** propojuje více sportovních odvětví dohromady. Studenti se během kurzu seznámí se základy pohybu a jištění na nízkých i vysokých lanových překážkách. Tato aktivita je velmi důležitá nejenom pro rozvoj síly, koordinace a obratnosti, ale také k budování sebedůvěry a odpovědnosti za druhého. Dále si vyzkouší vodní turistiku na kánoích (Sázava) a v neposlední řadě zařazujeme celodenní pěší turistiku. To vše je doplněno o netradiční i tradiční sportovní hry, které mohou být pojímány jako soutěžní nebo jen jako příjemné vyplnění dne 😊.