



**IMPROVE
YOURSELF**

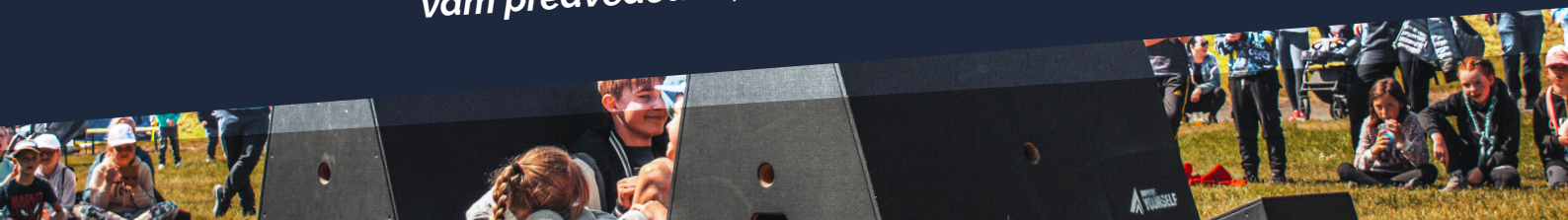
*Rádi byste oživil program?
Potřebujete zaujmout potenciální zákazníky
pro svůj produkt či službu?*



*S nadšením se postaráme o zaručenou
zábavu a program pro vaše klienty
i účastníky vámi realizovaných událostí!*



*Nejznámější skupina, zkušenosti a přátelští trenéři
i profesionální účinkující s několikaletou praxí
vám předvedou to, co jste ještě nezažili!*



Dovolte nám představit kompletní nabídku realizace dětské či parkourové zóny, včetně unikátních workshopů (speciálních tréninků) a vystoupení (PARKOUR show).

Plnohodnotný program i zážitek, který zaujme širokou veřejnost. Performance určená nejen pro soukromé akce, večírky či plesy, ale také na sportovní a kulturní události všeho druhu.

Náš profesionální tým, složený nejen z trenérů, ale i skvělých účinkujících vám zajistí hlavní i doprovodný program, nadchne široké publikum, přitáhne nové zákazníky nebo například pomůže zpropagovat vaši značku, produkt či službu.

S radostí a dynamikou se vlastnoručně postaráme o zaručenou zábavu, zážitek, fotodokumentaci a v neposlední řadě také o video-prezentaci celé akce, to vše k vaší plné spokojenosti, podle vašich přání a požadavků.

Jsme otevření jakékoliv výzvě a novým možnostem.

Parkour a další námi nabízené aktivity jsou v dnešní době velmi vyhledávanou součástí mnoha akcí nejen u dětí a mládeže.

Máme za sebou stovky úspěšnýchh eventů, včetně spolupráce s většími i menšími městy, obcemi, firmami, obchodními domy, hotely, youtubery či festivaly.

Zaručujeme vám 100% spokojenost!

PARKOUR SHOW / AUTOGRAMIÁDA

Adrenalinem nabitá parkour show! Členové našeho týmu zaujmou smysly všech návštěvníků neuvěřitelnými skoky, triky a plynulým pohybem. Budou svědky toho, jak se lidské tělo stává uměleckým nástrojem při pohybu přes překážky. Interaktivní, jedinečné a nesmírně inspirativní představení!

Dechberoucí parkour show / autogramiáda

obsah: 10 – 15 minut (je možné přizpůsobit speciálním požadavkům)

počet účinkujících: 2 / 4 osoby



WORKSHOP

Netradiční zážitek pro širokou veřejnost a možnost vyzkoušet si novodobou disciplínu zvanou parkour! Pod vedením profesionálních trenérů se účastníci naučí parkourové techniky, zlepší si svou fyzickou kondici a překonají vlastní strach! Zajistíme mnoho spokojených tváří různé věkové kategorie a úžasné vzpomínky. Vhodné pro chlapce i děvčata, muže či ženy.

Zábavný parkour workshop

obsah: 60 – 90 min. workshop (je možné přizpůsobit speciálním požadavkům)

počet účinkujících: 2 / 4 osoby

Program workshopu

Úvod [5 minut]

- > představení, organizační poznámky

Warm-up (zahřátí) [10 minut]

- > dynamické a statické cviky, zapojení celého těla

Rozcvička [5 minut]

- > dynamický strečink (prokroužení kloubů - od hlavy k patě),

Hlavní program [30-60 minut]

1) Technický trénink:

drill (základy parkourových technik), **flow** (napojování parkourových technik do celku)

2) Fyzický trénink:

posilování těla s vlastní váhou (horní, dolní partie, břicho, záda, klouby a šlachy)

3) Zábavné hry

Cool down (zchladnutí) [10 minut]

- > statický strečink (protažení svalů a šlach – od hlavy k patě)

Závěr [5 minut]

- > zpětná vazba, zhodnocení, rozloučení, kontakty
- > Vybavení/prostory

Workshop je možno uspořádat venku (kdekoliv) i uvnitř (tělocvična, sál, hala), disponujeme vlastním vybavením.

PARKOUR ZÓNA

Parkour zóna

(včetně moderace či ozvučení)

Naše parkour zóna je koncipována pro všechny úrovně dovedností a nabízí několik možností pro parkourové nadšence:

SMALL

1 - 2 show / autogramiády
1 - 2 workshopy

rozsah

3 - 6 hodin

velikost zóny

min 50 m²

počet účinkujících

3 - 4 osoby

bonus

možno přidat také speciální parkourové soutěže o hodnotné ceny partnerů či foto a video výstup z realizace akce

MEDIUM

2 - 3 show / autogramiády
2 - 3 workshopy
2 - 3 soutěže

rozsah

6 - 9 hodin

velikost zóny

min 75 m²

počet účinkujících

4 - 5 osob

bonus

možno přidat také foto a video výstup z realizace akce

LARGE

2 - 4 show / autogramiády
2 - 4 workshopy
2 - 4 soutěže

rozsah

celodenní

velikost zóny

min 100 m²

počet účinkujících

4 - 5 osob

bonus

foto a video výstup z realizace akce



Přínos a výhody realizace PARKOUR zóny

- > populární sport nejen mezi dětmi a mládeží pod záštitou nejúspěšnější organizace v ČR (kroužky, tábory, realizace venkovních hřišť)
- > zajímavý a zábavný program, pohyb, edukace a osobní rozvoj
- > snižování kriminality, trestné činnosti, případné zapojení méně přizpůsobivých skupin obyvatelstva i široké veřejnosti
- > rozšiřování sportovní komunity, podpora seberealizace, pozitivního myšlení, motivace k pohybu a rozvoji, zdravý životní styl

Rádi se Vám postaráme také o kompletní produkci celého eventů.

DOPROVODNÝ PROGRAM PARKOUR ZÓNY / KOMPLETNÍ DĚTSKÉ ZÓNY

V rámci parkour zóny nabízíme následující možnosti doprovodného programu:

Parkour soutěž

Vzrušující souboj o zajímavé ceny našich partnerů! Parkour soutěže přinášejí nekompromisní adrenalin a soutěživost, kdy účastníci překonávají překážky s graciózní silou a rychlostí. Sledujte, jak se mistři parkouru proplétají dráhou.

Malování na obličej

Oživte každou událost naším mistrovským malováním na obličej! Naši talentovaní umělci promění vaše tváře do živých pláten dle vašich přání. Nechte se unést do světa pohádek, superhrdinů či jemných květinových vzorů. Pro dětské oslavy, firemní akce či svatební oslavy - jsme tu, abychom vaši událost zvýraznili a udělali z ní nezapomenutelný zážitek. Přiveďte barvy i na Vámi pořádanou akci!

Pískování

Oživte svou událost kreativním a fascinujícím pískováním! Děti i dospělí se stanou tvůrci vlastních pískových maleb, kde jen vaše představivost má hranice. Každý hmatavý dotek písku oživuje vaše nápady na život. Pro děti i dospělé, pískování je zábavná a uklidňující aktivita. Přijďte si užít unikátní umělecký zážitek s námi!

Stanoviště s hrami

Vítejte na našem stanovišti s hrami, kde se zábava nikdy nekončí! Pro děti i dospělé máme připravené hry, které rozvíjejí dovednosti a přinášejí radost. Od klasických stolních her po interaktivní výzvy, každý okamžik strávený u nás je plný smíchu a soutěživosti. Přijďte se k nám připojit a vytvořte si nezapomenutelné chvíle plné her a radosti!

Fotokoutek

Zachyťte nezapomenutelné okamžiky s naším fotokoutkem! S profesionálním vybavením a širokou škálou rekvizit přinášíme do vaší události zábavu a smích. Každá fotka je památkou plnou spontánnosti a radosti. Ať už jde o svatbu, narozeniny nebo firemní akci, naše fotokoutky vytvářejí vzpomínky, které zůstanou s vámi navždy. Přijďte si užít focení plné zábavy s námi!

Dětské dílničky

Vítejte na našich kouzelných dětských dílničkách plných barev a kreativity! Pro vaše malé umělce jsme připravili nezapomenutelné hodiny plné zábavy a učení se. Rozvíjejte jejich dovednosti a představivost ve skvělé atmosféře. Od malování po modelování, každý projekt je jedinečný. Přijďte s námi objevovat svět umění!

Skákací hrad

Vítejte v říši skákání a dobrodružství na našem skákacím hradu! Pro vaše malé dobyvatele jsme připravili nekonečné hodiny radosti a smíchu. S bezpečným a pohodlným prostředím mohou děti rozvinout své schopnosti a užít si výzvu skákání. Přijďte s námi prozkoumat svět zábavy a energie na našem skákacím hradě!

Trampolíny

Vylepšte svůj skok s naší obrovskou trampolínou! S velkým pružným povrchem a bezpečnostními opatřeními se stanete mistrem vzdušných akrobacií. Zábavná aktivita pro všechny věkové kategorie, skákání na velké trampolíně nabízí vzrušení a radost. Přijďte k nám a zažijte nový level skákání naším impozantním vybavením!

Airbrush

Oživte svět barvami s naším airbrush uměním! Každý detail je dokonalý, každý motiv je unikátní. Díky precizní technice airbrushu vytváříme obrazy, které okouzlují a překvapují. Pro nezapomenutelný zážitek plný kreativity a barev, přijďte k nám a nechte se unést tímto vzrušujícím uměleckým stylem!

Bublinková show

Připravte se na okouzlující divadlo bublin! Naše bublinková show přináší do vašeho světa kouzelnou symfonii barev a tvarů. Sledujte, jak se bubliny tančí a tvoří nesmírně poutavé obrazy. Pro nezapomenutelný zážitek plný úsměvů a ohromení, přijďte se k nám připojit a nechte se unést touto magickou bublinkovou exkurzí!

Třpytivé tetování

Dodejte své akci lesk a šmrnc s jedinečným třpytivým tetováním! Nabízíme tvorbu zářivých motivů pro děti i dospělé s širokou škálou barev a vzorů. Třpytivé tetování je rychlé, bezpečné a snadno aplikovatelné – bez námahy přinese vaši událost kouzelnou atmosféru. Nechte se unést třpytem a zažijte okamžiky, které skutečně zazáří! Tento unikátní doprovodný program spojuje tradiční tetování s jiskřivými pigmenty, vytvářejícími fascinující efekt třpytu na pokožce. Naši talentovaní umělci představí neuvěřitelná tetování inspirovaná třpytivými vzory a moderními designy.

V případě doprovodných programů je potřeba vyhradit prostor minimálně o rozměrech 10 m² (velikost stanu).

** časový rozsah: 3 - 6 hodin*

Hravý klaun

Připravte se na smíchem nabitou zábavu s naším kouzelnickým klaunem! S vtipem a šarmem, který rozjasává tváře všech věkových skupin, náš klaun přináší nekonečnou radost a kouzlo do každé události. S jeho šílenými triky, soutěžemi a malováním na obličej, zaručíme nezapomenutelný zážitek. Přijďte s námi prožít okamžiky smíchu a radosti s naším milovaným klaunem!

Sportovní stanoviště

Vstupte do světa sportovního dobrodružství na našem "Sportovním stanovišti"! Nabízíme vzrušující soutěže, interaktivní herní plochy a zábavné aktivity pro všechny věkové skupiny. Zažijte adrenalin, soutěžte ve sportech a posilujte týmovou spolupráci. S trenéry a moderátory se připravte na nezapomenutelné sportovní zážitky a nová přátelství. Připojte se k naší sportovní komunitě, kde se setkávají vašeň, radost a soutěživost. Buďte součástí této pohody plné smíchu, dobrodružství a vítězství!

Speciální host:

Vova – youtuber, freerunner a parkourista

Vaši akci může obohatit jedinečný host – Vova, známý youtuber, profesionální parkourista a freerunner. Vova je oblíbený mezi mladší generací díky svým inspirativním výkonům, energii a osobnímu přístupu. Kromě atraktivní parkourové show může být součástí programu také autogramiáda, focení s fanoušky nebo motivační workshop. Přítomnost takového hosta dodá vaši akci prestiž, zaujme široké publikum a přinese nezapomenutelný zážitek.

Finální podmínky a zapojení Vovy do programu přizpůsobíme na míru vašim potřebám.



PRODUKCE

Kompletní produkce dětských či firemních dnů (Family day) i městských/obecních slavností ap.

Kromě parkurových show, workshopů a soutěží nabízíme kompletní produkci akcí, jako jsou dětské dny, firemní "Family day", městské/obecní slavnosti, "ukončení prázdnin" a další oblíbené události. Zajistíme vše od návrhu programu, technického zázemí a moderování až po koordinaci celého průběhu akce.

Proč si vybrat nás?

- > **Kompletní organizace pod jedním subjektem**
minimalizujete starosti a zbytečné náklady
- > **Program na míru**
přizpůsobíme obsah akce vašim potřebám a věkové skupině účastníků
- > **Finanční dostupnost**
flexibilní ceny podle rozsahu a zaměření akce
- > **Profesionální tým**
zkušenosti s organizací akcí různého typu a velikosti
- > **Atraktivní a moderní aktivity**
od parkurových show po kreativní dílny a doprovodný program

Díky našim zkušenostem vytvoříme nezapomenutelný zážitek, ať už plánujete menší komunitní akci nebo velkou slavnost pro celé město. Finální podmínky stanovujeme individuálně na základě vašich požadavků.

Postup spolupráce a technické požadavky

- 1) potvrzení rozsahu a podmínek
- 2) smlouva + zálohová faktura
- 3) schválení harmonogramu a dalších detailů
- 4) zajištění přístupu pro kladný průběh realizace

Jakákoliv akce organizovaná pod záštitou Improve Yourself je vedena zkušenými trenéry a účinkujícími s mnohaletou praxí a skvělými referencemi. Jsme spoluzakladatelé České Asociace Parkouru, držitelé parkurových trenérských licencí a také prvních příček Mistrovství ČR. Zárukou je kvalitně odvedená práce, individuální přístup a profesionalita.

V nabídce máme rovněž vystoupení jiných, adrenalinových/extrémních sportů (workout, koloběžky, kola atp.). V případě zájmu nás kontaktuje na níže uvedeném kontaktu.

Kontakt

Pro booking prosím pište na e-mail manager@luboparkour.cz
nebo volejte [+420 792 316 913](tel:+420792316913)

 Improve Yourself (*aktuality*)

 Improve Yourself (*videa*)

 Improve Your (*aktuality*)

 www.improve-yourself.cz

Lubomír Baum

 Lubomír "Lubo" Baum

 Lubomír Baum

 Lubomír Baum

 www.luboparkour.cz