

DĚTSKÝ AEROBIC

určeno dívkám od 6 do 10 let, resp. 1. – 4. ročník ZŠ

KDY: ÚT 17,30 – 18,30

KDE: TĚLOCVIČNA ZŠ KŘINEC

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ INSTRUKTORKOU
S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 15. 9. 2015

NÁPLŇ CVIČENÍ: ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU, NÁSLEDNĚ SLOŽENÉ DO JEDNODUCHÝCH TANEČNÍCH CHOREOGRAFIÍ, STREČINK A POSILOVÁNÍ UZPŮSOBENÉ FYZIOLOGII DÍTĚTE, VYUŽITÍ OBLÍBENÝCH CVIČEBNÍCH POMŮCEK, POHYBOVÉ HRY, DALŠÍ SKUPINOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

Technika a intenzita cvičení je plně přizpůsobena možnostem a schopnostem dětského organismu. Cvičení pomůže zlepšit fyzickou kondici dětí, rozvíjí sílu, flexibilitu, koordinaci a správné držení těla, slouží jako prevence zdravotních komplikací, rozvíjí všestrannost, kreativitu a v neposlední řadě posiluje sociální vazby.

Přihlásit své dítě můžete výhradně telefonicky na tel. 731 58 21 31 do neděle 13. 9. 2015. Po přihlášení budou sděleny další organizační informace. Bližší informace pro zájemce rovněž na emailu: erika.bebutova@seznam.cz. Cena kurzu za pololetí (cca 15 – 17 lekcí): 900 Kč