

# DĚTSKÝ AEROBIC

určeno dívkám, příp. chlapcům ve 2. - 5. ročníku ZŠ

**KDY: úterý 17,30 - 18,30**

**KDE: tělocvična ZŠ Křinec**

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ  
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

**ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 20. 9. 2016**

**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, správné držení těla a estetiku pohybu obecně, slouží jako prevence zdravotních komplikací, rozvíjí všestrannost, kreativitu a v neposlední řadě posiluje sociální vazby.*

---

Kurz určen pro pokročilé, **4 POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA** pro nové zájemce **i z řad začátečníků**. U začátečníků je základním předpokladem účasti v kurzu pohybové nadání a smysl pro rytmus. Nutná telefonická konzultace předem!

Přihlásit své dítě můžete **výhradně telefonicky na tel. 731 58 21 31 do pondělí 19. 9. 2016**. Po přihlášení budou sděleny další organizační informace. První lekce – ukázková. Bližší informace pro zájemce rovněž na emailu: erika.bebutova@seznam.cz.  
Cena kurzu za pololetí (16 – 18 lekcí): 950 Kč