

MINIaerobic

Přípravka dětského aerobiku pro žáky 1. ročníku ZŠ, případně 2. ročníku ZŠ a předškoláky 5-6 let (dívky i chlapce)

KDY: úterý 16,30 - 17,15

KDE: tělocvična ZŠ Křinec

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 20. 9. 2016

NÁPLŇ CVIČENÍ: POHYBOVÁ CVIČENÍ PŘI HUDBĚ, ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU, ZÁKLADY STREČINKU A POSILOVÁNÍ UZPŮSOBENÉ FYZIOLOGII DÍTĚTE, VYUŽITÍ OBLÍBENÝCH CVIČEBNÍCH POMŮCEK – VŠE ZÁBAVNOU FORMOU HRY

Technika a intenzita cvičení je plně přizpůsobena možnostem a schopnostem dětského organismu. Cvičení pomůže zlepšit fyzickou kondici, 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.

Přihlásit své dítě můžete výhradně telefonicky na tel. 731 582 131 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): 720 Kč