

MINI aerobic

Přípravka dětského aerobiku pro žáky 1. a 3. ročníku ZŠ,
případně předškoláky 6 let (dívky i chlapce)

KDY: úterý 16,30 - 17,30

KDE: tělocvična ZŠ Křinec

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 19. 9. 2017

NÁPLŇ CVIČENÍ: POHYBOVÁ CVIČENÍ PŘI HUDBĚ, ZÁKLADNÍ KROKY
AEROBIKU, NÁSLEDNĚ SLOŽENÉ DO JEDNODUCHÝCH CHOREOGRAFIÍ,
ZÁKLADY STREČINKU A POSILOVÁNÍ, VYUŽITÍ OBLÍBENÝCH CVIČEBNÍCH
POMŮCEK – VŠE ZÁBAVNOU FORMOU HRU

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 58 21 31 do neděle 17. 9. 2017.** 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