

# DĚTSKÝ AEROBIC 2

určeno dívkám ve 4. - 6. ročníku ZŠ

**KDY: úterý 17,45 - 18,45**

**KDE: tělocvična ZŠ Křinec**

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ  
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

**ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 18. 9. 2018**

**NÁPLŇ CVIČENÍ: ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU, NÁSLEDNĚ SLOŽENÉ DO SLOŽITĚJŠÍCH UCELENÝCH 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 **neděle 16. 9. 2018**. Po přihlášení budou sděleny další organizační informace. První lekce – ukázková. Bližší informace pro zájemce rovněž na emailu: [erika.bebutova@seznam.cz](mailto:erika.bebutova@seznam.cz).

Cena kurzu za pololetí (16 – 18 lekcí): 950 Kč