

DĚTSKÝ AEROBIC 1

určeno dívkám a chlapcům 1. – 3. ročníku ZŠ, případně
předškolákům

KDY: úterý 16,30 - 17,30

KDE: tělocvična ZŠ Křinec

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 18. 9. 2018

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