

JUNIORSKÝ AEROBIC

určeno dívkám 2. stupně ZŠ

KDY: úterý 17,30 - 18,30

KDE: tělocvična ZŠ Křinec

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU, PROFESIONÁLNÍ INSTRUKTORKOU
S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V 2. POLOVINĚ ZÁŘÍ 2021

NÁPLŇ LEKČÍ: ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU, NÁSLEDNĚ SLOŽENÉ DO SLOŽITĚJŠÍCH CHOREOGRAFIÍ, STREČINK A POSILOVÁNÍ, VYUŽITÍ OBLÍBENÝCH CVIČEBNÍCH POMŮCEK, POHYBOVÉ HRY

Technika a intenzita cvičení je plně přizpůsobena možnostem a schopnostem organismu dospívajících. 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.

Kurz určen pro pokročilé i pro nové zájemce i z řad začátečnicků. U začátečnicků je základním předpokladem účasti v kurzu pohybové nadání a smysl pro rytmus. Nutná telefonická konzultace předem!

Přihlášení možné výhradně na tel. 731 58 21 31 do 19. září 2021. Po přihlášení budou sděleny konkrétní organizační informace, termín začátku kurzu a požadavky v rámci hygienických pravidel vzhledem k aktuální covidové situaci. První lekce – ukázková. Bližší informace pro zájemce rovněž na emailu: erika.bebutova@seznam.cz.

Cena kurzu (září 2021 – leden 2022): 1 200 Kč