

V DĚTSKÝ AEROBIC

určeno dívkám 1. stupně ZŠ, případně předškolákům

KDY: čtvrtek 17,30 - 18,30

KDE: tělocvična ZŠ Křinec

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ
INSTRUKTORKOU S AKREDITOVANOU LICENCÍ

ZAČÍNÁME V 2. POLOVINĚ ZÁŘÍ 2021

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 19. září 2021.** Po přihlášení budou sděleny konkrétní organizační informace, přesný 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