

Gymnastika pro děti

Pro koho: 1. - 5. třída (případně už i přípravná třída)

Čas: pondělí 15:30 - 16:30

Místo: tělocvična

Cena: 2390 Kč / pololetí

Hlavní náplní je všeobecná sportovní příprava se zaměřením na gymnastiku. Naučíme se kotouly, hvězdy i stojky, zacvičíme si na náradí a zahrajeme si spoustu her. Dále se zaměříme na nápravu svalových disbalancí, rozvoj koordinace, rychlosti, vytrvalosti a flexibility. Trenér si vyzvedne děti před začátkem lekce v družině a po lekci děti odvede zpět do družiny nebo děti předá rodičům.