

# DĚTSKÝ AEROBIC



**POPRVÉ VE KŘINCI**



určeno dívkám od 6 do 10 let, resp. 1. – 5. ročník ZŠ

**KDY: ÚT 17,30 – 18,30**

**KDE: TĚLOCVIČNA ZŠ KŘINEC**

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ INSTRUKTORKOU  
S AKREDITOVANOU LICENCÍ

**ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 16. 9. 2014**



NÁPLŇ CVIČENÍ: ZÁKLADNÍ KROKY AEROBIKU, NÁSLEDNĚ SLOŽENÉ DO  
JEDNODUCHÝCH TANEČNÍCH CHOREOGRAFIÍ, STREČINK A POSILOVÁNÍ  
UZPŮSOBENÉ FYZIOLOGII DÍTĚTE, VYUŽITÍ OBLÍBENÝCH CVIČEBNÍCH  
POMŮCEK, POHYBOVÉ HRY, DALŠÍ SKUPINOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

+ PRŮBĚŽNÁ PŘÍPRAVA KRÁTKÉHO ZÁVĚREČNÉHO VYSTOUPENÍ NA KONCI 1. POLOLETÍ

Technika a intenzita cvičení je plně přizpůsobena možnostem a schopnostem dětského organismu. Cvičení pomůže zlepšit fyzickou kondici dětí, rozvíjí sílu, flexibilitu, koordinaci a správné držení těla, 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 čtvrtka 11. 9. 2014. Po přihlášení budou sděleny další organizační informace. Bližší informace pro zájemce rovněž na emailu: [erika.bebutova@seznam.cz](mailto:erika.bebutova@seznam.cz). Cena kurzu za pololetí (cca 15 – 17 lekcí): 900 Kč