

# DĚTSKÝ AEROBIC

určeno dívkám od 6 do 10 let, resp. 1. – 4. ročník ZŠ

**KDY: ÚT 17,30 – 18,30**

**KDE: TĚLOCVIČNA ZŠ KŘINEC**

LEKCE VEDENÉ ERIKOU BEBUTOVOU - PROFESIONÁLNÍ INSTRUKTORKOU  
S AKREDITOVANOU LICENCÍ

**ZAČÍNÁME V ÚTERÝ 15. 9. 2015**

**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**

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 neděle 13. 9. 2015**. 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