



Dům dětí a mládeže  
Ostrava-Poruba  
příspěvková organizace

## středisko DDM Plesná

Karla Svobody 237, Ostrava - Plesná 725 27

[www.ddmporuba.cz](http://www.ddmporuba.cz)

**Kontakt:** Bc. Nikola Kubínová, 725 037 084, [nikola.kubinova@ddmporuba.cz](mailto:nikola.kubinova@ddmporuba.cz)

# Cvičení rodiče a děti



**Kdy:** **Středa 9.00 - 10.30**

**Cena:** **1 200,- Kč/rok**

**Vedoucí ZÚ:** **Nikola Kubínová**

**Věková kategorie:** **pro rodiče s dětmi od 1,5 roku**

**Náplň ZÚ:**

společná jednoduchá cvičení rodičů a dětí od 1,5 roku  
dětí si s dopomocí dospělých osvojují a zdokonalují  
základní pohybové dovednosti:

- chůze, běh, skok, lezení
- na nářadí (balony, tunely, lavičky, motorické dráhy
- motorické a regenerační cvičení

**OSTRAVA!!!**