

Gymnastika hrou



Místo: DDM Polská

Kdy: Čtvrtek 16:00 - 17:00

Kroužek vede: Anna Nováková

Cena kroužku: 1 500,- Kč



Od 4 do 6 let (jen dívky)

- nácvik základních gymnastických prvků a poskoků
- cvičení na prostných, kladině a přeskok
- forma nácviku - hra, nápodoba, netradiční soutěže
- celkové posílení organismu
- důkladné procvičení všech svalových skupin, zlepšení síly a svalové výkonnosti
- tvarování a zpevnění těla, zlepšení fyzické kondice
- tempo přizpůsobujete sobě, ne skupině

