

# Trampolíny I.

- + Pro děti od 10 let
- + Kdy: v pondělí
- + Čas: 15:00 - 16:00
- + Cena: 1 100 Kč za školní rok



Jumping je dynamická fitness aktivita prováděná na speciálně vyvinutých Jumping PROFI trampolínách. Základem je kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s balančními prvky pro dokonalý kardio trénink, zvyšuje kapacitu plic, celkovou vytrvalost, komplexní posilování svalů celého těla. Vše se děje zábavnou formou, vhodnou pro děti. Doprovodným programem jsou soutěže a drobné netradiční hry.

- + Kontakt: Mgr. Martina Nawrathová, tel. č. 725 037 083  
martina.nawrathova@ddmporuba.cz

