

Základy gymnastiky I.

(začátečníci)



Místo: DDM Polská

Kdy: Čtvrtek 17:00 - 18:00

Kroužek vede: Anna Nováková

Cena kroužku: 1 500,- Kč



Od 6 do 9 let (jen dívky)

- nácvik základních gymnastických prvků a poskoků
- cvičení na prostných, kladině a přeskok
- celkové posílení organismu
- důkladné procvičení všech svalových skupin
- zlepšení síly a svalové výkonnosti
- tvarování a zpevnění těla
- zlepšení fyzické kondice

