

Základy gymnastiky



Místo: DDM Polská

Kdy: Čtvrtek 17:00 - 18:00

Kroužek vede: Aneta Zdráhalová



Cena kroužku: 1 700,- 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

Přihlášku lze podat online ZDE →

