



Dům dětí a mládeže  
Ostrava-Poruba  
příspěvková organizace

**středisko DDM Polská**

Polská 1624/4, Ostrava – Poruba 708 00  
www.ddmporuba.cz

# Základy gymnastiky II.

**(pokročilí)**



**Místo:** DDM Polská

**Kdy:** Čtvrtek 18:00 - 19:00

**Kroužek vede:** Aneta Kašingová



**Cena kroužku:** 1 400,- Kč

**Od 6 do 16 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



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

**OSTRAVA!!!**