



Dům dětí a mládeže
Ostrava-Poruba
příspěvková organizace

středisko DDM Polská

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

Základy gymnastiky II.



Místo: DDM Polská

Kdy: Čtvrtek 18:00 - 19:00

Kroužek vede: Anna Nováková

Cena kroužku: 1 500,- Kč



Od 10 do 15 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!!!