



Nabídka školního kroužku na školní rok 2020/21

Na tento kroužek vyplňte přihlášku a pošlete na kontaktní adresu.

Odesláním přihlášky své dítě na školní kroužek závazně přihlašujete.

Název kroužku	Aerobic pro děti
Vyučující	Mgr. Lenka Hájková
Kontakt	hajkova@gtmskola.cz
Termín	Úterý 14:00 – 15:00
Pro třídu	3. – 5. třída (holky i kluci)
Platba	1 200,- Kč
Místo konání	ZŠNČP
Popis a náplň kroužku	<p>Jedná se o všeobecnou sportovní lekci s prvky tance a aerobiku. Součástí pohybové průpravy je též posilování různých svalových skupin a důkladné protažení.</p> <p>Každá lekce je vždy jiná, základem je pohyb NEJEN do rytmu hudby.</p> <p>náplň lekce:</p> <ul style="list-style-type: none">• základy aerobiku• cvičení s pomůckami• hry se zaměřením na vnitřní stabilitu dítěte• hudební cítění, rytmika, taneční variace/kroky• jógové pozice, strečink, fyziologické dýchání