



## Nabídka školního kroužku na školní rok 2022/23

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	Pátek 14:00 – 15:00
Pro třídu	2. – 5. třída (chlapci i dívky)
Platba	1 200,-
Místo konání	ZŠNČP
Popis a náplň kroužku	<p>Jedná se o všeobecnou sportovní lekci s prvky tance a aerobiku. Součástí pohybové přípravy 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"><li>• základy aerobiku, step aerobiku, bosu, body styling</li><li>• cvičení s pomůckami (BOSU, stepy, malé činky)</li><li>• hry se zaměřením na vnitřní stabilitu těla</li><li>• hudební cítění, rytmika, taneční variace/kroky</li><li>• jógové pozice, strečink, fyziologické dýchání</li></ul>