

GYMNASTIKA

V **pátek 24.3.2023** zahajuje svoji činnost oddíl gymnastiky. Je určen pro **dívky** ve věku **6 – 10 let**.

Cvičení je zaměřené na všeobecnou sportovní přípravu, která vede k všestrannosti a zdravému pohybovému rozvoji.

Budeme rozvíjet RYCHLOST A OBRATNOST pomocí pohybových her a překážkových drah, SÍLU pomocí gymnastických nářadí jako je hrazda, kruhy a akrobatický pás, KOORDINACI pomocí obručí a švihadel, ale také FLEXIBILITU a správné dýchání. Naučíme se kotouly, stojky a hvězdy...a možná i přemety a salta!

Co však zůstává naší největší snahou je, aby děti cvičení bavilo a na každou další hodinu se těšily.

Tréninky budou probíhat jednou týdně v **pátek 15:00 – 16:30**.

Kontakt: Šárka Spilková (Tel.: 604 137 753)