



PROGRAM ÚNOR - ČERVEN 2019 SENOHRABY

Cvičení rodičů s dětmi 1,5 – 3 roky

Termín: I. skupina pondělí 09:00 - 10:00 hod.
II. skupina úterý 10:00 - 11:00 hod.

Cena: 950 Kč / pololetí (15 hodin) od 4. února 2019

Cvičení s nejmenšími dětmi, s hudebním doprovodem, písničkami, říkadly, s použitím rozmanitých balančních a didaktických pomůcek, gymnastického náčiní a náradí pro rozvoj všech pohybových dovedností (rozvoj psychomotoriky, koordinace, základy správného držení těla atd.)

Sokolíněk - cvičení pro děti 3 - 6 let

Termín: I. skupina 3 – 4 roky pondělí 15:30 – 16:30 hod.
II. skupina 4 – 5 let pondělí 16:30 – 17:30 hod.
III. skupina 5 – 6 let úterý 15:00 – 16:00 hod.

Cena: 950 Kč / pololetí (15 hodin od 4. února 2019)

Cvičení pro předškoláky, s hudebním doprovodem, s použitím rozmanitých balančních a didaktických pomůcek, gymnastického náčiní a náradí, více inspirované gymnastickou přípravou, která je zaměřena hlavně na ovládnutí vlastního těla, rozvoj psychomotoriky, koordinace, základy správného držení těla, všestranný základ pro další sporty.

Všeobecná gymnastika – dívky/kluci 6 – 11 let

Termín: úterý 16:00 – 17:00 hod.

Cena: 950 Kč / pololetí (15 hodin) od 5. února 2019

Hodiny vychází ze základů sportovní gymnastiky, takže budeme cvičit na náradí (hrazda, kruhy, šv. bedna, trampolína atd.), ale více obecně, budeme používat náčiní, náradí a nově i Slackline – chůze po laně ☺. Hlavním cílem je všestranný pohybový rozvoj, základ správného držení těla a sportovní příprava pro ostatní sporty. Pokračování předškolního Sokolínku.

TEAMGYM - dívky 4 – 18 let

Termín: I. skupina roč. 2012 - 2010 středa 14:30 - 15:30 hod.
II. skupina roč. 2009 - 2007 středa 15:30 - 16:30 hod.
III. skupina roč. 2006 - 2000 středa 16:30 - 17:30 hod.
IV. skupina roč. 2014 – 2012 čtvrtek 14:30 - 15:30 hod.
V. skupina roč. 2014 – 2012 čtvrtek 15:30 - 16:30 hod.
I. + II. + III. sk. - **SPOLEČNÁ** čtvrtek 16:30 - 17:30 hod.

Cena: 950 Kč / pololetí (15 hodin) nebo 1.700 Kč (2x v týdnu 30 hodin) od 6. 2. 19

Hlavní náplní bude sportovní gymnastika (cvičení na náradí – kladina, bradla - hrazda, přeskok, prostná) a zejména její další odvětví – Malý Teamgym (tj. akrobacie + trampolína).

ŠTĚPÁNKA KRŠKOVÁ

trenérka gymnastiky, instruktorka aerobiku

tel.: 602 615 574

e-mail: s.krskova@sokolinek.cz

Cvičení probíhají v tělocvičně TJ Sokol Senohraby a proto je nutné být členem této jednoty. Členské příspěvky - děti, studenti a matky na MD: 150,- Kč, dospělí: 300,- Kč za kalend. rok.