

Dům Děti a Mládeže v Příbrami

pořádá :

KROUŽEK AEROBICU

CVIČENÍ PRO DĚVČATA
VE VĚKU 6 (I MĚNĚ) – 15 (I VÍCE) LET



Kde ? v Domě dětí a mládeže
Pod Šachtami 294, Příbram IV

Kdy ? KAŽDOU STŘEDU
začátečníci - 15:30 - 16:15
pokročilí - 16:20 - 17:05

Platba ? 1.160,- Kč - za školní rok

PRVNÍ CVIČENÍ ZDARMA !

AEROBIC - KONDIČNÍ CVIČENÍ PŘI HUDBĚ

- ✓ ● Je zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti; má pozitivní vliv na funkci pohybového ústrojí a příznivě ovlivňuje také nervovou soustavu.
- ✓ ● Náplň našeho kroužku je aerobic tanečního rázu – děvčata se naučí jednotlivé kroky aerobicu spojené do přiměřeně náročných sestav.
- ✓ ● Na konci školního roku se zúčastňujeme přehlídky vystoupení a pořádáme VLASTNÍ MASTERCLASS.

✓ **Bližší informace : vedoucí kroužku**
Mgr. Lenka Malá a Mgr. Daniela Malá
e-mail : lemala@centrum.cz

Přihlášky : Marcela Jelínková, Dům dětí a mládeže Příbram IV
tel. : 318 623 127, 607 529 763, 608 522 677
e-mail : jelinkova@ddm.pb.cz www.ddmpribram.cz