

Kroužek AEROBICU

pro děvčata

ve věku

6 (i méně) – 15 (i více) let

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

Kdy ? každý ČTVRTEK

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. skupina - začátečníci | 15:45 – 16:35 |
| 2. skupina - pokročilí | 16:40 – 17:30 |

Platba ? 1.110,- Kč za školní rok

První cvičení zdarma !

Aerobic je kondiční cvičení při hudbě, které je zaměřené na rozvoj oběhové soustavy a na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti; má pozitivní vliv na funkci pohybového ústrojí a příznivě ovlivňuje také nervovou soustavu.

Náplní našeho kroužku je aerobic tanečního rázu - děvčata se naučí jednotlivé kroky aerobiku spojené do přiměřeně náročných sestav. Na konci školního roku se zúčastňujeme přehlídky vystoupení a pořádáme vlastní masterclass.

Přijďte se podívat !

Vedoucí kroužku : Mgr. Lenka Malá a Bc. Daniela Malá

Přihlášky a bližší informace :

Dům dětí a mládeže Příbram IV, Pod šachtami 294

tel. : 318 623 127, 607 529 763, 608 522 677

e-mail : jelinkova@ddm.pb.cz, lemala@centrum.cz