

# 10. ROČNÍK

začínáme 12.9.2022

# DĚTSKÝ AEROBIK

- učení se rytmiky a správného držení těla,
- základní prvky aerobiku do jednodušší/složitější choreografie
- lehké posilování především zad a břišních svalů,
- protahování, zvyšování flexibility,
- hry...

pondělí 16:00 – 16:55 ZAČÁTEČNÍCI

pondělí 17:00 – 18:00 POKROČILÍ

- rychlejší a delší choreografie
- posilování celého těla
- ténink flexibility
- protažení

- zahřátí a silový trénink
- trénink rozsahu flexibility pro aerobik: (provaz, rozštěp, "placka", průvlek, ...)
- protažení na závěr

středa 17:00 – 18:00 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

středa 18:00 – 19:00 TRÉNINK SESTAV

- trénink sestav na vystoupení při různých akcích po Turnově a v okolí

malý sál Sokolovny, Skálova 540, Turnov, tel: 774 928 580