CVIČENÍ PRO DĚTI / CVIČENÍ PRO JUNIORKY 2020/2021

- V novém školním roce bych Vám ráda opět nabídla **cvičební lekce pro děti/juniorky, jako jeden z prostředků, jak posílit imunitu, podpořit správnou tělesnou fyziologii i duševní zdraví.** Vzhledem ke covidové situaci nebudu nabízet pololetní kurzy, ale budu vypisovat jednotlivé lekce.
- **V případě zájmu** jen poskytněte své telefonní číslo, jméno a věk dítěte (mail). **Den před konáním lekce** obdržíte sms ve stylu " Zájemci o lekci dne ...., přihlašte se do 23. h". Pouze v případě zájmu napište sms " Ano, příjmení" . **Dopoledne v den konání lekce** obdržíte sms, zda se cvičení koná či ne (dle počtu přihlášených). V ten moment (v případě konání lekce) se Vaše přihlášení stává závazné. (V momentě kdy již nebudete chtít dostávat sms s nabídkou cvičení, informujte mě, vyškrtnu si Vaše číslo ze seznamu.)
- **Lekce se budou konat v Bowling squash restaurantu v Sadské / 60 Kč za lekci** (cena neplatí pro účastníky kurzů v minulém školním roce, ti čerpají z již zaplaceného kurzovného)
- **TERMÍNY A CHARAKTER LEKCÍ (od 1.9.2020 včetně):**

- **DĚTI (3-6 let předškolní) - ÚTERÝ 17-18** - podpora socializace dítěte, správného držení těla, obratnosti, rytmizace, lehká aerobní zátěž... Cílem je veselé, vyřáděné dítko 😀
- **JUNIORKY (6 - 14 let školní) - ÚTERÝ 18 - 19** - aerobní zátěž jako prevence obezity, posílení základních svalových partií, podpora správného držení těla, sebevědomí 😀, pobavení... Žádné složité sestavy. Cílem je spokojená, sebevědomá slečna, která ví, že tělo se dá zkrášlit cvičením/pohybem nikoliv dietami :)

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat. Mgr. Renata Kůstová (renatakustova@seznam.cz, 775374076)