

HRAVÁ JÓGA

- * Pro děti
6-11 let
- * Lektorka:
Marta
Haderková,
DiS. (zdravotní
sestra,
akreditovaná
lektorka jógy pro
školní děti)

Čas konání:

každá středa

16:45—17:45 hod.

Začínáme

6. března 2019



Každá lekce bude inspirována jiným tématem. Vydáme se s dětmi do přírody, do zoo, pojedeme k moři, poletíme do vesmíru a dle toho si procvičíme různé pozice. Na začátku každé lekce budeme (dle počasí) 10-15min.pobývat venku v areálu RC Klásek. Přivítáme se, řekneme si plán hodiny. Děti budou cvičit formou her ve dvojicích, ve skupinkách. Naučíme se správně dýchat a také vždy na konci hodiny budeme relaxovat. A jelikož přibývá hodně dětí s vadným držení těla a s plochými nožkami, tak od půlky listopadu zařadíme také cviky a pozice na tuto problematiku.

INFORMACE O CENĚ

13 lekcí, 845,- Kč (65,-/lekce)

PŘIHLÁŠKY

Přihlášky zasílejte na rcklasek@seznam.cz
do 01.03.2019.