

• **FitYoga pro Děti**      **7-9 let**

**lektor: Gabriela Nožičková**

Certifikovaný lektor „Jóga pro děti“ Praha 2010

Trenérka Dětské Házene

- PŘINESE DĚTEM ZPEVNĚNÍ A POSÍLENÍ TĚLA
- SPRÁVNÉ DRŽENÍ PÁTEŘE
- UVĚDOMĚNÍ SI SEBE SAMA, VNÍMÁNÍ TĚLA A POCITŮ
- ROZVÍJÍ KOORDINACI POHYBŮ, LATERALITU
- CVIČÍ SOUSTŘEDĚNÍ, PAMĚTI
- UVOLŇUJE NAPĚTÍ, POMÁHÁ NAVOZOVAT POZITIVNÍ VZTAHY
- ROZVÍJÍ OBRATNOST, FLEXIBILITU
- UDRŽUJE ROVNOVÁHU DŮLEŽITÝCH ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ
- DOPORUČENÉ KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

ROZSAH LEKCE: 45 min

KONCEPCE: zahřátí – technika pozic, cvičení, hry – miničítba  
specializovaných textů pro rozvoj emoční inteligence dětí /pohádky, příběhy/

POČET DĚTÍ VE SKUPINĚ: max.8

TERMÍN: 25.11 – 17.2. 2011 /12 lekcí/

1x týdně čtvrtek 16:00 – 16:50 hod

CENA: 1320,- / dítě

Rezervace na 777 118 871 nebo [maraskova@yac.cz](mailto:maraskova@yac.cz):

Dítě: jméno+ příjmení, datum narození, Rodič: jméno+příjmení, bydliště + PSČ, mobil, mail /je-li bydliště dítěte odlišné- uveďte jej, je-li odlišná korespondenční adresa- uveďte ji/. Na základě rezervace zašleme pokyny k platbě a organizační info pro první lekci.