



Škola jógy v Bašti



nabízí ve 22. sezoně svého působení v Bašti následující aktivity

Cvičení jógy pro dospělé

čtvrtek 19:00 - 20:30 hodin

Pracuje v detailu se svaly, klouby, páteří i psychikou, vhodná jak pro velmi zdatné cvičence i pro starší s různými zdravotními problémy

Kondiční cvičení

pondělí 19:00 – 20:00 hodin

Vychází z metodiky cvičení pilates, kalanetiky, jógy, cvičení s overbally, a protahuje, posiluje tak, aby celé tělo bylo vybalancované



Kontakt

Dana Líbová

604272398



Cvičení rodičů s dětmi od 1 roku věku

pondělí a čtvrtek 9:15 – 10:15 hodin

První práce dítěte v kolektivu. seznámení s činnostmi, které pak děti použijí při sportovních hrách i jako žáci MŠ. Časté střídání jednotlivých her a činností zaručuje u dětí součinnost po dobu celé hodiny.

Sportovní hry

pro předškolní děti

pondělí a čtvrtek 16-17h.

Lekce zahrnují sportovní hry a disciplíny, rozvíjející pohybové dovednosti dětí

Postupně přecházíme na týmovou práci. Pracujeme také s dechem, což je významné pro děti alergické a astmatické.

Sportovní hry pro 1. třídy ZŠ

čtvrtek 16:00 – 17:00 hodin

Stejně jako

sportovní hry pro MŠ, přizpůsobené věku dětí .

