

# SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA PROGRAM PRO PŘIROZENÉ ROZVÍJENÍ POHYBU



**TERMÍNY: Úterý 15.30 (6–10 let); Středa 16.00 (8–13 let)**

Tento kroužek je vhodný pro děti, které si chtějí budovat svalovou sílu, naučit se perfektní rovnováze a koordinaci těla pod dohledem fyzioterapeutky a instruktorky fitness. Vše co se v pohybu v dětství naučí je pro ně základními kameny pro optimální pohybový aparát v dospělosti.

*Seminář vede Mgr. Adéla Mikulová a Veronika Králová*



# SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA PROGRAM PRO MLADÉ SPORTOVCE

**TERMÍNY: Pátek 15.30 děti 10–15 let věnující se výkonnostnímu sportu**

Obsahem je individuální kompenzace přetěžovaných částí těla, strečink, relaxace, získání povědomí o bolesti, námaze a jejich souvislostech s přetěžováním organismu.

**PODPORA KOORDINACE POHYBU, PREVENCE ÚRAZŮ, SPORTOVCI MUSÍ POZNAT SVOJE TĚLO, ABY JEJICH VÝKONNOST MOHLA STOUPAT.**

*Trénink vede Veronika Králová a Adéla Mikulová*



**Cvičíme v malých skupinách, abychom se dětem mohli individuálně věnovat. Je možné využít platby přes Benefit plus nebo zažádat zdravotní pojišťovnu o příspěvek.**

**CENA: 3 500,-**