

DC Dráček
Nabízí KURZY



Začínáme
20.9.2022

Gymnastická příprava s Klárou pro děti od 7 let

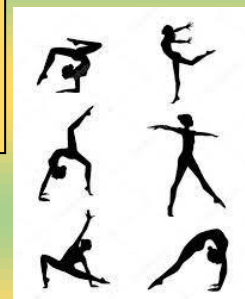
Stretching těla, rozvoj motoriky, koordinace posilovací a kondiční průprava.

Termín: Čtvrtek 17,15-18,15 hodin v DC Dráček. Cena 150,-Kč/lekcí. Platba na 15 lekcí předem.

AKROBATIKA, MODERNÍ GYMNASTIKA s Editou a Yurim pro děti 4-8 let a 8-14 let

Termín: Úterý a pátek 15-16 a 16-17 hodin ve sportovní hale u ZŠ. Lze jen jeden den nebo oba.

Cena 150,-Kč/lekcí. Platba na 15 lekcí předem.



Body stalling – dospělí Stretching/flexibilita těla-dospělí

Body styling: cvičení s vlastní vahou pro celkové zpevnění těla. Bez těžkých strojů a zátěže, bezpečnější a citlivější způsob posilování pro vaše tělo. **Čtvrtek 18,30-19,30.**

Stretching/Flexibilita celého těla: zdravé protahování od ramen až po kotníky. Vhodné pro muže i ženy s pocitem ztuhlosti a pohybovým omezením těla, ale i pro sportovce pro zlepšení svých výkonů. Individuální přístup. **Čtvrtek 19,30-20,30 hod.**
Cena 150,-Kč/lekcí. Platba na 15 lekcí předem.

Zkušební hodina 22.9.2022. Cena 150,-Kč na místě. Poté platba na 14 lekcí.

Lektoři Yuri a Edita

Edita – absolventka sportovních škol, aktivně vystupuje na scénách divadel. Má za sebou 18 let artistických a gymnastických zkušeností. Mluví německy, anglicky a česky. Yuri - vystudovaný trenér sportu z pedagogickým vzděláním z Ukrajiny, pro děti a dospělé. Mluví česky, anglicky a rusky. Dává velkou motivaci a snahu dojít do žádané cíle. Profesionálním sportem se zabývá od svých 13 let. Více než 20 let se věnuje své artistické profesi.

Instagram: gymnastika.akrobacie Edita a Jura.

Lektorka Klára

22 let akrobatické praxe, vystupování v Evropě a USA. Zkušenosti s trénováním dětí. Trenérka Flexibility, Handbalancingu a Pilates v Praze. **Instagram: circuslifecz.**

Přihlášky pouze přes: www.dcdracek.cz. (kurzy-kroužky-vyplnění přihlášky)

Informace: telefon: 606 113 664 .