



Dům dětí a mládeže  
Ostrava-Poruba  
příspěvková organizace

středisko DDM Polská

Polská 1624/4, Ostrava – Poruba 708 00  
www.ddmporuba.cz

# Gymnastika hrou



**Místo:** DDM Polská

**Kdy:** Čtvrtek 16:00 - 17:00

**Kroužek vede:** Aneta Kašingová

**Cena kroužku:** 1 400,- Kč



**Od 4 do 6 let (jen dívky)**

- nácvik základních gymnastických prvků a poskoků
- cvičení na prostných, kladině a přeskok
- forma nácviku - hra, nápodoba, netradiční soutěže
- celkové posílení organismu
- důkladné procvičení všech svalových skupin, zlepšení síly a svalové výkonnosti
- tvarování a zpevnění těla, zlepšení fyzické kondice
- tempo přizpůsobujete sobě, ne skupině



Kontakt: Mgr. Martina Nawrathová, tel. č. 725 037 083  
martina.nawrathova@ddmporuba.cz

**OSTRAVA!!!**