



Dům dětí a mládeže
Ostrava-Poruba
příspěvková organizace

středisko DDM Polská

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

Základy gymnastiky I.

(začátečníci)



Místo: DDM Polská

Kdy: Čtvrtek 17:00 - 18:00

Kroužek vede: Aneta Kašingová

Cena kroužku: 1 400,- Kč



Od 6 do 16 let (jen dívky)

- nácvik základních gymnastických prvků a poskoků
- cvičení na prostných, kladině a přeskok
- celkové posílení organismu
- důkladné procvičení všech svalových skupin
- zlepšení síly a svalové výkonnosti
- tvarování a zpevnění těla
- zlepšení fyzické kondice



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

OSTRAVA!!!