

FITNESS PRO MAMINKY S DÍTĚTEM

cvičební bloky pro maminky i jejich děti

CVIČENÍ S HUDBOU

ZPEVŇUJÍCÍ CVIČENÍ

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

KOMPENZACE

JOGA

BOSSU, TRX

ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

POHYBOVÁ HRY

dvou měsíční tréninkové bloky
tělocvičny v Hradci Králové
bližší info na: 775 696 926
info@detskaspportovniakademie



www.detskaspportovniakademie.cz



FITNESS PRO MAMINKU S DÍTĚTEM

“Čas strávený s dětmi se rodičům mnohonásobně vrátí ve formě zdravého, spokojeného a dobře prospívajícího dítěte”

Chcete si zacvičit, ale nemáte hlídání? Nebo chcete strávit čas se svým dítětem a přitom se udržovat ve formě? Ideální je naše fit-cvičení, vhodné pro maminky a tatínky s dětmi 2 - 3 roky.

Děti poslouží jako Vaše závaží a s využitím dalších pomůcek budeme společně posilovat, udržovat se v kondici, hrát hry a zároveň pomůžeme zdravému vývoji Vašeho dítěte, které si užije i atmosféru pestrých lekcí. Rodiče budou využívat moderní posilovací pomůcky a postupy pro zlepšení či udržení své fyzické kondice.

Obsahuje:

Zaměření na cvičení ve vývojových řadách

Cvičení s hudbou

Tématické lekce

Zdravotní, relaxační a rovnovážná cvičení

Využití pomůcek - švihadla, overbally, bossu, gymnastické míče, TRX,...

Lekce probíhají v gymnastickém sále

Zaměření:

Rodiče s dětmi 2-3 roky

Místo realizace:

gymnastická tělocvična ZŠ Bezručova Hradec Králové
tělocvičny dle nabídky (viz termíny)

Průběh:

1x týdně lekce

Cena:

800 Kč/2 měsíce (nejsme plátcí DPH)

Pořadatel:

Dětská sportovní akademie, s.r.o.

Kontakt:

Ing. Kateřina Zavázalová + 420 775 696 926

info@detskaspportovniakademie.cz

Počet účastníků:

Minimální počet dětí na jeden termín je 10 osob. V případě přihlášení menšího počtu se daný turnus neuskuteční, přihlášeným se vrátí uhrazená platba. Maximální počet dětí na jeden kroužek je 30 osob.

Šatny-zázemí:

Pro účastníky jsou připraveny společné šatny s umývárnou. Provozovatel neručí za odložené věci účastníků, za jejich případné poškození či ztrátu.

Úrazové pojištění:

Účastníkům programu nezajišťujeme úrazové pojištění. Společnost je řádně pojištěna na svá podnikatelská rizika.