



Oddíl Mladý sportovec – TJ Chodov JM,
ul. Mírového hnutí 2137, Praha 4 (hala vedle hotelu)

Cvičení pro děti od 4 let do 8 let

Doba cvičení: **pondělí 17,00 – 17,55 h zahájení 11/9**

Cena 2017/18: 1 pololetí 2000,- Kč
celý školní rok 2800,- Kč

Cvičení je zaměřeno na celkový pohybový rozvoj dětí. Cvičíme v družstvech rozdělených podle vyspělosti cvičenců. Věnujeme se všem dětem bez ohledu na jejich sportovní nadání. Po rozcvičce s prvky jógy, následuje program na různém nářadí (žíněnky, kruhy, žebřiny, malá trampolína aj.), s náčiním (míče, švihadla, tunel) či soutěže.

První hodina je na zkoušku a zdarma.

Při hodinách jsou děti v tělocvičně bez rodičů. Pro rodiče a přátele pořádáme tzv. veřejné hodiny, při kterých mohou své děti sledovat z ochozu tělocvičny. Rovněž můžou navštívit naši Mikulášskou.

Stále hledáme ochotné „pomáhací maminky a tatínky“, kteří cvičí s námi. Mladší dítě si můžou vzít na hodinu s sebou.

Informace - Soňa Zdrahalová, předseda oddílu
724 002 921, sona.zdrahalova@gefoc.cz



Zkuste si zacvičit jógu

Jóga není jen stoj na hlavě nebo meditace. Nabízím vám celkové protažení těla, uvolnění i posílení svalů. Program každé hodiny bude vždy přizpůsoben možnostem a potřebám cvičících. Naší jógy se může zúčastnit každý bez ohledu na fyzickou zdatnost a předchozí zkušenosti. Všechny cviky lze cvičit v různě náročných variantách.

Kdy: **pondělí 18,00 – 19,00 h**
čtvrtek 18,00 – 19,00 h
(rezervace není třeba)

Kde: sportovní sál TJ JM Chodov, ul. Mírového hnutí 2137, Praha 4

Cena: Kč 50,-/h

Co s sebou: pohodlné volnější oblečení, žádná obuv, podložka (lze půjčit na místě)

Ráda Vám poskytnu jakékoli podrobnější informace a těším se na setkání s Vámi

Soňa Zdrahalová
odd. MS – jóga, TJ JM Chodov, Praha 4
mobil: 724002921, sona.zdrahalova@gefos.cz

