



## Děti na startu

Pro děti od 4 do 9 let

**St**  
**16-17**

Hodiny oblíbeného projektu zaměřený rozvoj všestrannosti. Věnujeme se základům gymnastiky, motoriky, míčových her i atletiky.

## Sportmanie / chceš být fit?

Pro děti od 10 do 16 let

**Čt**  
**16-17**

Hodina, která tě dostane do formy! Máme nachystanou spoustu aktivit od kruhového tréninku až po pořádné protažení. Nebude chybět ani kompenzační cvičení nebo pořádné hry.

## Gymnastika pro hobíky

Pro děti od 7 do 12 let

**Po**  
**15:30 - 16:30**

Kurz pro holky i kluky, kteří si chtějí osvojit úplné základy. Zpevníme tělo, naučíme se základní prvky a budeme hrát různé hry.

## Základy aerobiku a SAMC

Pro děti od 6 do 14 let

**St**  
**17-18**

Budeme spolu rozvíjet hudebně pohybové vztahy, cvičit podle hudby, zatančit si, vyřádit se! Naučíme se základní základní kombinace, a pak spolu můžeme vyrazit za SAMC! V SM spojeno se zdravotním cvičením pro děti.

## Zdravotní cvičení pro děti

Pro děti od 6 do 14 let

**St**  
**17-18**

Na děti čeká kompenzace zátěžového držení těla, nácvik uvědomění si vlastního těla, práce s dechem a diagnostika případných potíží jednotlivců. Hodiny slouží i jako prevence! V SM spojeno se základy aerobiku.

## Sportovní aerobik a fitness

Fit Studio Aerobiku Jany  
Boučkové z.s.  
více informací:  
[www.fitstudio.cz](http://www.fitstudio.cz)  
602 252 677  
602 204 658

*Cvičíme v SC Semily!*

*Začínáme od 9.9.2024*