

Jumping – skákanie na patentovaných jumpingových trampolínach za doprovodu modernej hudby, tvorba jednoduchých choreografií, od 9 r .

Sebaobrana- pre chlapcov aj dievčatá, od 10 r.

Fitnessky a fitnessáci – od 12 r.

Cvičiť budeme vo VONŠ Gym.

Naučíme sa:

- správne **princípy silového tréningu**
- **pózovať** na súťaž vo fitnes a kulturistike
- **cviky na chrbticu** na pravidelné domáce cvičenie
- o **dobrom stravovaní**

Individuálne prispôsobíme tréning podľa riešenia potrieb (tuk, svalstvo)

Urobíme si **súťaž v pózovaní a cvikoch** na konci každého polroka (dobrovoľné).

Vhodné práve pre teba, ak si alebo budeš **ôsmať, ôsmačka a vyššie**.

... a to všetko **pod vedením:**

- certifikovanej trénerky fitnes a kulturistiky
I. kvalifikačného stupňa
- certifikovanej výživovej poradkyne

Hasičský- ZŠ Dolinského/ areál SIM

Zumba kids – pre deti vo veku 4 – 7 rokov

Zumba junior – pre deti vo veku 7 – 14 rokov

Nordic walking – 4 – 14 rokov

Gymnastika – v priestoroch New Age