

PŘÍPRAVKA KARATE DOJO VRDY

cvičení dětí od 5 let do 12 let



PRVNÍ TRÉNINK JE VE STŘEDU DNE 22.9.2021

Co budeme cvičit? základy karate přizpůsobené dětem,
disciplína,
pohybová zdatnost,
strečink,
pružnost,
rychlost,
posilování zábavnou formou,
cvičení s nářadím,
kotouly,
skoky přes švihadlo,
cvičení s míčem.....

Kdy a kde budeme cvičit?

Každou středu od 16h-17h v tělocvičně ZŠ Vrdy

Co si vzít s sebou?

Tepláky, tričko, obuv do tělocvičny, malé pití-voda bez bublin

Kolik se platí?

100 Kč na školní rok

Zájemce o cvičení přivítáme kdykoliv během škol.roku

Hlavní trenérka : Pavla Samková
720 226 223

Pomocný trenér: Karel Samek
728 101 411

Bližší informace na emailu: kpavlas@seznam.cz
nebo na <http://pripravka-karate-dojo-vrdy.webnode.cz/>