

PŘÍPRAVKA KARATE DOJO VRDY

cvičení dětí od 5 let do 15 let



PRVNÍ TRÉNINK JE VE STŘEDU DNE 25.9.2024

Co budeme cvičit?

základy karate přizpůsobené dětem,
disciplína,
pohybová zdatnost,
strečink,
pružnost,
rychlost,
posilování zábavnou formou,
cvičení s náradím,
kotouly,
skoky přes švihadlo,
cvičení s míčem.....

Kdy a kde budeme cvičit?

Každou středu od 16h-17h v tělocvičně ZŠ Vrdy
PRVNÍ DVA TRÉNINKY ZDARMA

Co si vzít s sebou?

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

Kolik se platí?

200 Kč na školní rok za dítě – jeho sourozenec 100 Kč

Zájemce o cvičení přivítáme kdykoliv během škol.roku

TRENÉRKA : Pavla Samková
720 226 223

TRENÉR : Karel Samek
733 213 816

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