

Školenie KidFit – detský aerobik

5.októbra 2014

Školenie je zamerané na cvičenie s deťmi vo veku od 3 rokov do 15 rokov.

Program:

9.30 Prezentácia, privítanie, zoznámenie s kurzom
10.00 Stavba hodiny detského aerobiku, základné kroky v aerobiku, hudba, hry
11.00 Predškolský vek, mladší školský vek, starší školský vek, ukázková hodina
12.30 Prestávka
13.00 Opičia dráha, kruhový tréning
14.00 Využitie náčinia na hodinách (overball, fitball, bosu, švihadlo.....)
15.00 Diskusia, záver školenia

Miesto konania:

V.I.P. fitness štúdio
Jelenecká 963/177
Nitrianske Hrnčiarovce – Nitra

Kontakt: Mgr. Rastislava Godálová – 0905 890 677, info@vipfitness.sk
Ing. Slavka Detková – 0948 111 980, slavia7@azet.sk*

Cena: 65,-Eur (platba vopred 30,-Eur)

*prihlášky zasielajte na uvedenú e-mail adresu

