

KICKBOX DĚTI

Pro děti od 7 do 12 let.

**Každé úterý a čtvrtek
od 16:30 do 17:30 hod.**

Tréninky jsou zaměřeny na všestrannou sportovní přípravu, koordinaci pohybu, posílení a protažení celého těla, seznámení se základy bojových umění a celkový rozvoj pohybových dovedností.

V této přípravné fázi je naším cílem v dětech probudit zájem o pohyb prostřednictvím her a soutěží.

Vypěstovat základní všestranné sportovní návyky, které budou moci využít v budoucnosti na úrovni rekreačního nebo závodního sportovního vyžití.

Jde nám o to, abychom děti odvedli na chvíli od počítačů a televize, vypěstovali u nich kladný vztah ke sportu a pohybu všeobecně.



Přínosy Kickboxu:

- Zdravý pohyb.
- Úcta, disciplína a respekt.
- Sebevědomí.
- Sebeovládání, koncentrace.
- Fyzická kondice.
- Komplexní pohybové návyky.
- Pomáhá se začlenit ve skupině.
- Pohybová příprava pro jiné sporty.
- Prevence šikany ve škole.

ZAČÍNÁME

v úterý 13.9.2016
od 16:30 hod.

Co s sebou na první trénink?

Tričko, tepláky, uzavíratelnou láhev s pitím a ručník. Cvičíme naboso.

FIT-K.O.
FITNESS & FIGHT CLUB

DALŠÍ INFORMACE A REGISTRACE

Ondra Kořínek - tel.: 724 091 558 - e-mail: info@ork.cz
<http://www.fit-ko.cz>

